# Vasile Andru

## *Psihoterapie isihastă*

CUPRINS:

PROLEGOMENE.

Filocalia şi viaţa.

Actualitatea terapiilor bazate pe tradiţia filocalică >

Termenul de psihoterapie isihastă, sau fdocalică, desemnează un domeniu aparent nou. Istoriceşte, el provine din tradiţia practicilor monahale şi sacerdotale. Aşadar domeniul este vechi, numai termenul şi structurarea materiei sunt noi.

Ştim că deja a fost acreditat termenul „psihoterapie filosofică", având ca specific modificarea unor trăsături greşite şi stări negative, prin modificarea filosofici individuale. Aşa cum reiese din descrierea acestei terapii, într-o enciclopedie, vezi că e vorba mai degrabă de o particularizare în cadrul disciplinelor paideice.

Psihoterapia isihastă, sau filocalică, arc mari perspective de a fi omologată ca disciplină ca atare. Şi prin istoricul ei, şi prin fiindamentele ci, şi prin rezultatele ei din epoca patristică până azi, psihoterapia filocalică este mai temeinic statuată decât cea „filosofică". Oricum, ele sunt înrudite. Noi am vorbit şi scris despre asocierea posibilă a filocaliei cu psihoterapia din 1988-l989, de la volumul „Viaţă şi semn".

Întârzierea în omologarea acestei materii, şi includerea ei în tabloul curent al terapiilor, sau măcar în istoricul lor, se datorează izolării şi Up-sei de comunicare între domenii. Acel tragism al căilor paralele: dificultatea întâlnirii între informaţional şi revelatoriu. Izolarea dintre mulţii practicieni ai informaţiei şi foarte puţinii practicieni ai cunoaşterii revelatorii.

În obştile monahale a existat dintotdeauna o „ştiinţă" a îmbunătăţirii umane, a vindecării bolilor egoului, a ştergerii impurităţii patogene şi corectarea unor trăsături de personalitate, prevenirea unor tulburări de personalitate, rezolvarea unor dizarmonii şi dezordini afective, a unor dificultăţi existenţiale.

Aceste rezultate se obţineau prin moduri specifice, prin interiorizarea metodică a exigenţelor creştine de viaţă, modificarea stărilor de conştiinţă folosind experienţa filocalică. Toate pralele/regulile practicii isihaste, de la loan Scărarul, la Calist şi Ignatie, includ această exigenţă modelatoare pe care, într-o fază, o numim terapeutică, iar în altă fază, adică în final, o numim soterio-logică.

Noi n-am făcut decât să dăm nume unui domeniu care a existat demult. Şi să jalonăm un obiect de studiu, într-o materie „medicală" existentă deja.

În structurarea materiei, am observat un paralelism între psihoterapia clasică şi cea numită dc-^LOim filocalică. Acest paralelism poate oferi şi un argument de valabilitate a domeniului nou numit; dar şi o propunere ca

psihologia clasică să preia sugestii sau suporturi terapeutice din tradiţia patristică.

La mulţi autori patristici există experienţe, cazuistică, dezvoltări privind echilibrul psiho-emoţional, privind „arderea" focarelor psihogene, rezolvarea unor cazuri dramatice de boli ale egoului şi tulburări de personalitate.

Monahii îmbunătăţiţi, asceţii zişi harismatici au fost mereu căutaţi de oameni în dificultate, şi au rezolvat cazuri grele, de boli, fie emoţionale, fie somatizări psihice. De la unii precursori au rămas formulate practici, de la alpi au rămas capitole terapeutice; notăm autori precum loan Casian, Maxim Mărturisitorul, loan Hrisostom, Petru Damaschin, Simeon Metafrastul, Isaac Şirul, la care s-au adăugat, până în veacul nostru, nume mari de medici de trup şi suflet.

Cele trei vindecări: trup, minte, suflet.

Medicina, dintru început, era strâns legată de religie, de credinţă. învăţătura creştină poate fi văzută în trei ipostaze: vindecătoare a trupului (terapie), vindecătoare a minţii (liniştire, iluminare, extensia conştientului) şi vindecătoare a sufletului (mântaire).

De la această bază a plecat practica vindecărilor spirituale.

Filocalia însăşi, în esenţă, urmăreşte trei scopuri: purificare, iluminare şi desăvârşire. Chiar aşa sună subtidul Filocaliei: „Despre cum să ne purificăm, să ne iluminăm şi să tSt desăvârşim". Vindecarea este restabilirea dreptei naturi, rezolvarea conflictului generator de boală, a conflictului între trup şi lege. Iar iluminarea este capătul acestui demers medical: este sfârşitul medicinii. Este reflectarea deplinei sănătăţi în toate cele trei paliere: trup, minte, suflet.

Cartea de faţă doar jalonează un cadru care va putea fi aprofundat în viitor, de către căutătorii care să aibă dubla cunoaştere: a Filocaliei şi a Psihologiei şi, evident, să aibă o practică în materie.

Paralelisme orientative şi specificul filocaUc.

Specificul psihoterapiei isibaste (sau jâhmlice), ca domeniu totuşi autonom şi delimitat, este includerea practicii noera proseuche (rugăciunea minţii în inimă) în actul formator al terapeutului.

Practica isihastă însăşi, ca lucrare puternică asupra mentalului, ca metodă de introspecţie şi lucrare prilejuind saltul de la simţuri la Duh, constituie o bază pentru psihoterapia filocalică. Dar, mai întâi, pentru formarea terapeuţilor.

Demersul nostru nu este o simplă punere în paralel a două tablouri: unul psihiatric, altul filocalic.

Ci, în principal, modul terapeutic abordat aici este de sorginte biblică şi patristică. Cu specificul de bază: vindecările prin ridicarea indicelui de spiritualitate, prin activarea protimiei, prin mijloacele oferite de taina metanoia.

Pe lângă acel paralelism de orientare şi de conlucrare, evidenţiem specificul filocalic, prin care Psihologia şi Psihiatria şi-ar putea îmbogăţi mijloacele. E vorba de procedee privind maturizarea emoţională a omului (aspect deficitar în societăţile avansate), terapia relaţiei de cuplu şi a

relaţiilor interumane, rezolvarea unor boli ale egoului. Sau, contribuţii în cazuri grave, cum ar fi sindromul de posesiune.

De altfel, în Occident, psihiatrii avizaţi în acest sens, au conturat o disciplină nouă: etnopsi-hiatria. Aceasta valorizează corect şi tradiţia terapiilor pre-creştine, sau a celor creştine dizolvate într-o materie etnografică. Tot aşa, ea ar putea valoriza terapiile de sorginte patristică.

Pe această direcţie, am publicat deja un volum: Exordsmele. Sindromul de posesiune şi tratarea lui. Eseu de etnopsihiatrie. Editura „Paralela 45", 2004.

În deschiderea acelei cărţi, vorbeam şi despre formarea sau informarea noastră în acest domeniu de avangardă.

Multe din temele cărţii de faţă au fost dezbătute în context practic, în cadrul „Cirupului de practică isihastă şi studiul Filocaliei", pe care-l îndrum de aproape două decenii. De aceea unele capitole au o notă de oralitate şi transmisie directă, fiind chiar transcrierea de pe bandă magnetică a unor dezbateri şi lucrări practice.

O versiune restrânsă a acestui volum a apărut cu 6 ani în urmă, la Chişinău.

Reguli filocalice pentru restabilirea sănătăţii.

Organizaţia Mondială a Sănătăţii (OMS) defineşte astfel sănătatea; „Starea completă de bine fizic, psihic şi social, care este dată nu numai de absenţa bolii sau infirmităţii". Pe acest „nu numai" fl vom completa acum, aprofiindând factorul psihic prezent în definiţie: stabilitate emoţională, mulţumire fermă, parametri spirituali ridicaţi.

Definiţia de mai sus este acceptată ştiinţific, deşi are un anume idealism. Ea arată că atitudinea mentală este hotărâtoare în restabilirea sănătăţii. Dar de ce numim „filocalice" reguUlc de mai jos? Pentru că ele urmăresc ceva mai mult decât întărirea „gândirii pozitive". Ele ne orientează, ne ajută să conectăm trupul direct la sursa spirituală a însănătoşirii.

1. Starea de bine mental grăbeşte refacerea fizică.

Este regula numărul utiu, şi toate celelalte sunt detalii ale ei.

Starea de bine mental grăbeşte refacerea fizică. Sănătatea noastră este o funcţie a psihicului şi a gândirii pozitive. Omul este ceea ce gândeşte. O gândire care selectează afecte pozitive, o gândire bazată pe mulţumire fermă va asigura o sănătate bună sau o recuperare rapidă. Trăim într-o lume în care pierdem adesea condiţia sănătăţii

(clei hiiiu'. Mulţumirea lăuntrică este garantul pilHinlrii iiccsiei stări.

(Alin SC poate dobândi mulţumirea? Mută minlca de la „veacul acesta" şi mintea se va schimba.

Întrebaţi-vă: suntem mulţumiţi? Există o relaţie între mulţumire şi inteligenţă, între mulţumire şi înţelegere. Dacă eşti tipul cerebral, întâi înţelegi lumea şi eşti mulţumit ca lumea este ceea ce este.

Dacă aparţii tipului intuitiv, afectiv, întâi îţi creezi starea de mulpmire, şi va urma înţelegerea. Depinde cărui tip mental îi aparţii. Dacă dominanta este intuitivă, atunci creează-ţi o stare de mulţumire; din ea va rezulta

inteligenţa. Dacă dominanta este cerebrală, atunci înţelegerea creează mulţumire.

Este un fapt valabil şi în relaţia dintre doi parteneri, doi soţi. De ce apar frecvent situaţii conflictuale între soţi?

Pentru că unul nu înţelege natura celuilalt. De pUdă, femeia trebuie înţeleasă din punctul de vedere al dinamicii afective. Oscilând între închidere fi deschidere. Ca să se refacă afectiv, uneori femeia se închide, se retrage în sine, pare mâhnită. Băr-baml o vede închisă şi retrasă, şi atunci se gândeşte că sentimentele ei faţă de el s-au răcit. Dar acel bărbat nu înţelege că aşa-zisa răceală a femeii este o fază namrală prin care ea trebuie să treacă pentru a-şi reface comportamentul afectiv.

Dinamica masculină este alta, oscilând între fugă p revenire. Ca să-şi refacă afectivitatea, băr-baml fuge. Iată de ce, atunci când vede un bărbat „fugind", femeia n-ar trebui să se teamă că sentimentele lui faţă de ea s-au răcit; ea ar trebui să ştie că dinamica lui afectivă se reface prin fugă.

Această idee nu trebuie înţeleasă eronat, cum că cei care fug au şi dreptate s-o facă. Fuga poate să fie exprimată divers – un bărbat „fuge" în cititul presei, e absent din casă. E şi asta o fugă. Sau „fuge" să joace table cu vreun vecin. Sau „fuge" la mănăstire, dacă este mai pios.

Femeia poate să înţeleagă că bărbatul are, la un moment dat, nevoie de fugă. înţelegerea faptului că asemenea stări sunt naturale ar evita numeroase conflicte sau perturbări de personalitate ale membrilor familiei – fie localizate scurt, fie cu amprentă de durată asupra copiilor.

Psihologii au explicat deja că majoritatea impasurilor pe care le vor avea copiii noştri mai târziu se datorează conflictelor din familie, petrecute în perioada copOăriei acestora.

Aceasta este, deci, prima regulă: sănătatea este o consecinţă a binelui mental. Iar acest bine mental are la bază înţelegerea şi o stare de mulţumire. Iar credinţa întăreşte binele mental.

2. Nu considera boala ca o pedeapsă pentru păcate.

Unii consideră boala ca fiind o pedeapsă pentru păcate; aceasta este o dovadă de slăbire psihică. Omul bolnav se reface mai greu când consideră că a fost bătut de Dumnezeu, şi că Atotputernicul i-a dat boala în chip de pedeapsă.

Dar dacă boala nu este o pedeapsă pentru păcate, ce este atunci? Putem vorbi despre boală ca fiind o oprire de la păcat o informare, o atenţionare că am încălcat o lege.

Într-o carte celebră, care se cheamă Călătorie înspre soare apune, personajul principal este o maimuţă. O maimuţă poznaşă, născută dintr-un ou de piatră. Şi ea s-a dus să caute iniţierea. Un maestru a ajutat-o să obţină imţierea şi, astfel, ea a devenit „egala cerului", nemuritoare. Insă, cu toate că era nemuritoare, maimuţa tot făcea pozne. Poate e şi situaţia omului: deşi dobândeşte atâta ştiinţă, sălbăticia din el nu dispare.

Ei bine, ajungând această maimuţă, la un moment dat, în cer, face tărăboi printre sfinţi, răstoarnă nişte cazane unde se fierbea elixirul vieţii, strică nişte tocmeli. Sfinţii amnci se supără şi se plâng lui Dumnezeu că o

maimuţă întoarce totul cu susul în jos. Şi atunci un Luminat a luat un cerculeţ de fier, l-a pus pe capul maimuţei şi l-a fixat bine, ca ea să nu-l poată da jos, spunându-i: „De câte ori vei călca o lege divină, cercul te va strânge!" Şi a venit maimuţa pe Pământ; cum făcea o poznă mare, cerculeţul o strângea; şi o durea capul şi se cuminţea.

Iată deci că durerea ei de cap nu era o pedeapsă, ci o informaţie că a încălcat o lege sacră, o lege împotriva vieţii. Atunci te doare capul – când încâlci o lege sacră, o lege împotriva vieţii. Dacă ne-am corecta atitudinea şi n-am mai încălca legea, ne-ar lăsa imediat durerea de cap, fără pastilă şi fără doctor.

Iată deci că boala nu este pedeapsă pentru păcat, ci oprire de la păcat.

S-a pus adesea întrebarea: „De ce ne îmbolnăvim?"

Un răspuns ar fi că ne îmbolnăvim ca să ne amintim de Dumnezeu. întotdeauna când suntem bolnavi, ne amintim de Dumnezeu. Putem spune că ne îmbolnăvim ca să ne smerim, ca să ne aducem aminte că suntem trecători.

În afară de asta, de ce ne mai îmbolnăvim?

Ne îmbolnăvim ca să smulgem tandreţe. în lumea aceasta în care toţi sunt grăbiţi, nimeni nu vrea, nu are timp să ne dea tandreţe. Atunci, inconştient, ne lăsăm boHi, ca să smulgem tandreţe, căldură. Le amintim celor din jur că ne datorează căldură, căci ei uită! Toţi uităm că datorăm ceva semenului.

3. Boala nu trebuie privită ca o catastrofă, ci ca un prilej de introspecţie, de Unişte.

Definiţia păcatului de la minor la grav. Păcatul sunt grijile şi încălcarea legilor universale revelate.

Păcat înseamnă să ai griji – dacă ai griji, ai păcate. Grijile ne împuţinează liniştea, împuţinează viaţa. „Rumegarea" gândurilor slăbeşte omul.

Boala prilejuieşte întreruperea grijilor, este o oprire forţată din „mecanica păcatului", din mecanica vieţii păcătoase.

Porunca a 1l-a, un verset în Psalmul 45, sună aşa: „Opreşte-te şi cunoaşte!" („Opriţi-vă şi cunoaşteţi că Eu sunt Dumnezeu" Ps. 45: 10). Considerăm această frază ca porunca a 1l-a. Nu poţi ajunge la cunoaştere din mers. Noi trebuie să descoperim oprirea spirituală.

Opreşte-te şi fa un minut de introspecţie. Introspecţia derivă din liniştea interioară. Nu analiza interiorul: analiza este un viciu intelectual. Introspecţia este oglindirea lăuntrului.

„OPRIREA" este o practică. Ea a fost dezvoltată în Filocalia, care a propus „exerciţiul celor

6 opriri". Acest „opreşte-te" se poate referi şi la controlul celor 6 surse de agitaţie şi dezorganizare a personalităţii.

Prima oprire este stabilitatea fizică: ea atrage după sine stabilitatea minţii.

A doua oprire este oprirea de la păcat.

A treia oprire este oprirea de la mâncarea care ne aprinde.

A patra oprire: de la adunarea cu oamenii inferiori moral – deci îndemn de a te aduna cu oameni sporiţi, cu oameni cu preocupări înalte.

Oprirea este stasis. în greceşte, stasis înseamnă exerciţiu spiritual, cum ar fi rugăciunea. Şi rugăciunea este marea oprire.

Cununa opririi este anastasis. Acest termen se traduce prin: înviere, renaştere la viaţă adevărată, întărire sufletească.

Aceasta este deci regula a treia: boala este un prilej de oprire, de introspecţie, de cunoaştere.

4. A da un sens îmbolnăvirii: boala este un priOlej de schimbare.

Dacă vom privi boala din acest punct de vedere şi dacă nu ne vom mai teme de ea, vom constata că astfel ieşim mai repede din boală. După ce au fost bolnavi, mulţi oameni şi-au schimbat modul de a mânca, de a gândi, de a (con)vieţui.

5. Devii sănătos dacă îţi doreşti cu adevărat acest lucru.

Asta înseamnă, întrucâtva, că mulţi sunt bolnavi pentru că, în inconştient, ei se lasă să fie bolnavi. Afirmaţia poate părea, la prima vedere, şocantă. Şi totuşi, ei sunt bolnavi, în primul rând, ca să-şi atragă un beneficiu nevrotic, vor să fie trataţi ca nişte copii. Când lupta vieţii ne copleşeşte, toţi simţim nevoia să fim trataţi precum copiii; atunci subconştienml „cheamă" o boală. Dacă vrei cu adevărat să devii sănătos, devii sănătos.

6. Ajută-ţi subconştientul să grăbească vindecarea.

Acest lucm este posibil: să-ţi ajuţi subconştientul. Este un proces care se petrece în stare de relaxare, într-o stare destinsă – mai ales dacă eşti bolnav.

Relaxat, cu ochii închişi, repetă-ţi formule ale însănătoşirii. Cea mai curentă astfel de formulă este: „Mă simt din ce în ce mai bine, pe ^ ce trece fi din toate punctele de vedere"; trebuie rostită la indicativ prezent, pentru că subconştientul nu cunoaşte alte timpuri verbale.

Această formulă a fost folosită de dr. Emile Coue, care a vindecat, prin ea şi prin climat psihic spirimal, sute de cazuri.

Repetarea acestei formule duce la preluarea ei de către rinencefal, iar rinencefalul transmite comenzile de refacere acolo unde este nevoie. Rinencefalul, diencefalul şi formaţiunile reticu-lare trimit comenzile de refacere acolo unde este slăbită structura noastră. Dacă această formulă este repetată, în perioadele de slăbire, timp de 21 de zile, seara la culcare, adică în acel interval de „stare alpha" survenită în mod natural, se produce întotdeauna o îmbunătăţire.

7. Pentru cei vrednici, un impas precum o boală poate să fie un prag iniţiatic.

Boala nu numai că îţi dă o inforrnaţic despre viaţă, dar îţi poate crea şi condiţia unei schimbări mentale profunde, o trăire iniţiatică.

Acestea sunt regulile restabilirii sănătăţii.

Ajungem din nou la regula dintâi: starea de bine mental întreţine starea de bine fizic şi grăbeşte refacerea fizică. Cu cât vom supraveghea mai bine mentalul, cu atât vom stăpâni starea de sănătate.

Omul ar trebui să ştie nu numai cum poate să îşi revină, cum să-şi restabilească sănătatea. El ar trebui să ştie câte ceva despre corelarea dintre greşeală p boală – ce tip de greşeală naşte o categorie de boală – tocmai pentru a evita îmbolnăvirea. Asta trebuie reţinut: faptul că, sănătoşi fiind, putem să evităm o eventuală îmbolnăvire prin starea de bine mental.

Starea aceasta de bine mental poate fi clădită prin autoimpunere şi prin purificare.

Explicarea filocalică a îmbolnăvirii.

Predispoziţia noastră pentru boală vine din predispoziţia pe care o avem de a alege răul. Dumnezeu nu vrea răul omului; ci omul alege răul.

Omul alege răul din ignoranţă, din înşelare, din cădere, din constrângere. Este constrâns să îl aleagă. Constrângerea ţine de firea omului, de naşterea lui, de „vocile" ancestrale numite pulsiuni.

Originea bolilor depăşeşte, adesea, puterea noastră de înţelegere.

Există 3 origini reperabile:

1. Unele boli sunt genetice sau ancestrale: te-ai născut cu o povară în soartă. Nu eşti răspunzător de aceste boli. Te-ai născut cu predispoziţia pentru ele.

2. Alte boH provin din conflictele sau traumele avute în perioada prenatală şi în copilărie. Dacă au existat conflicte puternice sau traume în acea perioadă, individul le va resimţi în tot timpul vieţii. Iată de ce copilăria, familia, mediul sacru al casei trebuiesc privite cu mare grijă.

3. Boli cu surse nomice. Nomos, în limba greacă, înseamnă lege. E vorba de boli venite dintr-o încălcare a Legii revelate. Şi este palierul actual: cumul cotidian de erori.

Condiţii agravante: agresivitatea şi culpabilitatea.

Agresivul şi vinovatul se îmbolnăvesc mai lesne.

În privinţa agresivităţii, trebuie spus că de multe ori nici nu o conştientizăm.

Există printre cunoştinţele mele un domn care este foarte bisericos; are circa 40 de ani, merge la biserică, este un bun închinător, un practicant al religiei. Cu toate aceste calităţi, prietena lui simţea lângă el un disconfort extraordinar. Cei doi au venit la mine să mă întrebe de ce se întâmplă acest lucru, de ce ea simte astfel.

Stând un pic de vorbă cu el, am aflat că mai fusese căsătorit, divorţase şi purta o ură înverşunată primei sale soţii. E lesne de înţeles că, în preajma lui, orice femeie simte un mare disconfort, pentru că el se împotriveşte femeii în sine. Aflând acestea, bărbatul m-a întrebat cc-i de făcut. „Trebuie să-ţi dizohd agresivitatea inconştientă", i-am spus. In viaţa sa conştientă, el era bun, milostiv, însă inconştient era agresiv. El ştia că este bun ca pâinea lui Dumnezeu – fiâcea şi pomeni, punea lumânări la biserică.

„Cum să-mi dizolv agresivitatea inconştientă?" m-a întrebat.

L-am sfătuit ca în fiecare zi, în rugăciunile sale, să o pomenească pe fosta lui soţie şi să ceară pentru ea putere, sănătate, har.

„Cum să cer aşa ceva pentru ea? Este o scorpie, cea mai mare scorpie! a ripostat el. Nu pot să mă rog pentru ea!" „Acest nu pot trebuie să-i

depăşeşti! Numai dacă te rogi pentru ca o să-ţi dizolvi agresivitatea inconştientă ".

„Dar nu merită.", mi-a răspuns.

„Tocmai pentru că nu merită! Cu cât te rogi mai mult pentru ea, cu atât ea va înflori, acolo unde se află." „Dar nu merită să înflorească! Vreau să piară, să se usuce!" „Iată, cred că ţi-ai conştientizat destul de bine de ce, când se află lângă tine, partenera are aura zdrenţuită!", i-am zis eu atunci.

Ce se întâmplă când ai o aură i^renţuită? Eşti vulnerabil. Poţi să iei foarte uşor o gripă sau o infecţie, de exemplu. în acelaşi timp poţi resimţi influenţa negativă ce vine dinspre o anumită persoană, sau pur şi simplu din câmpurile din jurul nostru (din care, când suntem sănătoşi, selectăm numai pozitivitatea).

Revenind, pot să vă spun că acel pacient a reuşit până la urmă să se vindece, să se roage cu bucurie pentru acea „scorpie". In cele din urmă a început să vadă că nu era chiar aşa de scorpie cum credea ci, şi că numai încărcătura lui de ură o făcea pe fosta lui soţie să pară atât de rea.

O doză de agresivitate inconştienta este în toţi. Ne naştem cu ea. Ea este baza complexului Cain. Inconştient, vrei să-l elimini pe semenul tău. Omul se simte bine dacă elimină sau ieftineşte pe cineva.

Mai ales terapia iertării şi ofranda remediază agresivitatea inconştientă. „Împacă-te cu aproapele tău. cu fratele tău, cu pârâşul tău". (Matei 5:23-25). Dacă ai o aversiune faţă de cineva, atunci la rugăciune evocă-i faţa senină şi „dăru-ieşte-i" mintal: pace, sănătate şi Har.

Agresivitatea inconştientă se îndreaptă în trei direcţii: împotriva ta, împotriva semenului tău şi împotriva spaţiului în care trăieşti.

Conflictul psihic cu spaţiul predispune la boli de piele, dar şi la dizarmonii nervoase.

Cei agresivi împotriva lor înşişi sunt foarte mulţi. Adesea cei blânzi îi iartă pe toţi ceilalţi şi se atacă pe ei înşişi. Asta este o agresivitate împotriva ta. Să nu spui niciodată „Nu merit să trăiesc". Această agresivitate naşte predispoziţii maladive în zona bazală, a energiilor ancestrale. Bolile uterului pornesc de la asemenea atitudine, de autodepredere, de autoieftinire a femeii.

Dacă aveţi probleme la zona bazală, la aparatul genital, prima măsură pe care trebuie s-o luaţi este să vă schimbaţi atitudinea faţă de voi, în creşterea stimei de sine.

Este importantă aşadar, îmbunătăţirea atitudinii mentale: nu numai sub presiunea şi sub ameninţarea bolii; dar măcar atunci!

S-a vădit că bolnavii care au credinţă se vindecă mai repede.

S-a vădit că medicul care-şi spiritualizează actul medical este mai eficient în planul profund al vindecării.

Relaţia între păcate şi boli.

O parabolă monahală zice: „Nu cere de la Dumnezeu darul vindecării, ci darul de a-ţi vedea propriile păcate!"

De ce este mai important al doilea dar? Pentru că, dacă-ţi vei vedea păcatele şi le vei îndrepta, tu nu te vei mai îmbolnăvi niciodată, şi deci nu vei avea nevoie de darul vindecării.

Care sunt păcatele, cum pot fi cunoscute şi ce boli ne pândesc dinspre ele? Cum se reflectă, în planul sănătăţii, încălcarea poruncilor revelate? Privind cazuistica bolnavilor, privind efectul, vezi că unul din tăietorii vieţii sunt grijile: obsesiile, rumegarea gândurilor. Cineva spunea chiar că grijile sunt „păcatul însuşi". Ele sunt păcatul împotriva propriei tale naturi. Păcate cu urmări asupra sistemului nervos sau acele boli care ţin de somatizări nervoase.

Şi păcatul „negru": mânia, duşmănia, osândirea aproapelui. Pe drept s-a spus într-o parabolă athonită că: un om care făptuise multe greşeli în viaţa lui a dobândit totuşi mântuirea pentru că n-a ocărât niciodată! Adică acela a avut cea mai mare virtute: n-a osândit pe semenul său, nici cu vorba, nici cu gândul.

Foarte rar se întreabă omul ce legi universale a încălcat. Abia când se îmbolnăveşte, el stă uneori să se întrebe de ce s-a îmbolnăvit. Tratamentul medical este util în crize, dar este ineficient în destin. Căci restabilirea temporară, sau ieşirea din criză, este doar suprafaţa adevăratei vindecări. Trebuie purificată rădăcina.

Restabilirea deplină a sănătăţii stă în practicarea respectului faţă de cele trei legi universale:

• relaţia armonioasă cu semenul;
• relaţia armonioasă cu sacrul;
• respectul vieţii în toate formele ei, începând de la nivelul personal, până la forme de viaţă elementare.

Există o relaţie între erori ji îmbolnăvire'? Putem preveni sau remedia o îmbolnăvire prin eliminarea erorilor? Dar vaxxnpersonalitate /' boală, există o relaţie? Da, sigur că există! Un coeficient de personalitate bun presupune armonie, deci sănătate mentală şi sănătate somatică.

„Rumegarea" gândurilor are efect asupra aparatului digestiv. Un act simbolic atacă planul concret. Simbolurile au o putere foarte mare. Noi „rumegăm" simboluri, şi dacă nu le digerăm, aparaml digestiv se îmbolnăveşte.

Cunosc cazul unui bărbat care făcea curse între soţie şi amantă, una locuind în cartierul Pio-nierilor-Tineretului, iar alta în Militari. Ele nu au ştiut niciodată una de alta. Personajul masculin nu mai este în viaţă, a murit de cancer la tubul digestiv. El nu a reuşit să digere această situaţie adulterină, deci o simaţie de păcat mortal. în asemenea cazuri se constată îmbolnăvire de cancercând se săvârşeşte un păcat mortal! El a murit; dacă ar fi reuşit să „digere" această situaţie duplicitară, credeţi că scăpa de cancer? Poate reuşea, cel mult, să-l decaleze cu o generaţie: să-l transfere urmaşului. In natură există o echilibrare a câmpurilor, iar dacă el ar fi scăpat, nepăsându-i prea mult de adulter, boala s-ar fi reflectat în urmaşul său.

Se naşte întrebarea; din moment ce întotdeauna binele este recompensat, iar răul este pedepsit, de ce nu sporeşte binele şi răul nu

descreşte? Sf Augustin a dat răspunsul la această întrebare: răul nu scade pentru că, deşi este pedepsit întotdeauna, acest lucru se întâmplă cu mare întârziere. Niciodată imediat. Şi, până la pedeapsă, omul are timp să mai facă 50 de păcate. El primeşte o „avertizare" cu boală pentru păcatul care l-a făcut acum cinci ani; între timp a mai făcut 50 de păcate, pentru care nu este „avertizat" imediat, ci peste alţi cinci ani.

Iată de ce mecanismul bio feed-back nu funcţionează atât de perfect la rasa umană. Totuşi întârzierea care se produce în primirea binelui şi la gestionarea răului este bună pentm om. Pentru că se întâmplă atâta rău încât, dacă am fi pedepsiţi imediat, mâine n-am mai fi. Faptul că suntem pedepsiţi cu întârziere este o şansă, pentru unii, să se salveze.

Cei sensibiU, cei care pot să-şi însuşească o lecţie se salvează prin această întârziere. Ceilalţi – întunecaţii, închişii, împietriţii acumulează păcate în plus! Mecanismul lent al consecinţelor lasă speranţe pentru corecţii.

Trebuie să înţelegem că nu orice „rumegare" de gânduri va aduce disfuncţii grave în aparatul digestiv. Toţi oamenii digeră gânduri, e drept, dar ei se împart în două categorii:

• unii fac păcate împotriva semenului: prin ură, agresivitate, mânie;

• alţii păcătuiesc împotriva lor înşişi – e vorba de autoagresivitate, culpabilizare.

Urmarea în îmbolnăvire este diferită, la fiecare dintre aceste două categorii. Omul de care vorbeam mai devreme, care făcea curse între soţie şi amantă, comitea un păcat împotriva semenului, un păcat foarte grav, care a avut o urmare la fel de gravă.

Păcatul împotriva semenului este mult mai grav decât acela care se produce când rumegi gânduri care te privesc pe tine şi care nu vizea/îă un atac împotriva celui de lângă tine. Şi aici se pot deosebi numeroase situaţii, „nuanţe". „Rumegi" gânduri când te-a vexat cineva şi nu eşti destul de pregătit lăuntric să înţelegi că nu te-a vexat un om, ci o nevroză. Este o categorie mai inofensivă expusă totuşi, în primul rând, să facă o nevroză existenţială. Asta înseamnă blocaje psihice, ineficientă socială, iritabilitate, pierderea sen-timenmlui plăcerii, incapacitate decizională, incapacitate de acţiune autentică.

Să luăm cazul unei persoane care reacţionează spunându-şi: „Nu merit să trăiesc, mă simt inutil pe acest pământ.". Dacă nutriţi asemenea gânduri, puteţi fi siguri că vă aşteaptă o consecinţă maladivă. Culpa împotriva ta însuţi este mai puţin gravă decât culpa împotriva semenului, dar tot gravă este. Nemulţumirea de sine, neîncrederea în propria persoană duce la dizarmonii psihice, la un randament scăzut şi o micşorare a posibilităţilor, dar mai pot duce la dezechilibre somatice. Multe boli ale simţurilor – boli de vedere, de auz, de percepţie – sunt favorizate de nemulţumirea faţă de sine. Nu este puţin lucru. Bolile văzului vin dintr-o frică de viitor, de pildă, din frica de a vedea înainte. Unele conjunctivite grave vin dintr-o frică de viitor. Uitaţi-vă ce maşinărie complicată este omul, cum neîncrederea în sine poate duce la o boală de vedere.

Şi timiditatea este o culpă împotriva ta. Nemulţumire, neîncredere, rejectarea vieţii. Acel „nu merit să trăiesc", „nu merit prea multe de la viaţă". Acea stare retractilă.

Categoria care se autoculpabilit(ea^ este foarte expusă la îmbolnăviri. Cunosc cazul unei fetiţe de 10 ani, victimă a conflictelor din familie. Părinţii se despart, dar în chip scandalos şi traumatizant pentru copil. Există despărţiri care produc un stres imens, cum sunt cele din cauze adulterine, sau cele legate de dizarmoniile mentale ale unuia dintre părinţi, despărţiri care lasă traume asupra copilului. Fetiţa de care spuneam a căpătat o labilitate extremă, a făcut un sindrom de posesiune. Adică a început să se manifeste ca o posedată. Cazul s-a rezolvat foarte greu, doi buni terapeuţi căutând să-l elucideze. In mintea sa, copilul inventase un agent pedepsitor. Deci demonul care o poseda părea o elaborare a minţii sale. Ea se credea vinovată de ruptura dintre părinţi, ruptură care a avut atâta violenţă încât a născut inconştient, în ea, un mare sentiment de culpabilitate. Ea nu şi-a zis conştient: „Eu, copilul, sunt cauza rupturii dintre părinţi.", ci sensibilitatea sa copilărească, neavând un prag de toleranţă la agresivitate, a sucombat.

A sucomba înseamnă a nu mai putea lupta. A nu mai lupta înseamnă că tu te vezi nu numai victimă, ci şi vinovat de ce s-a petrecut. In mintea fetei a apărut deci această idee şi atunci ea a Căutat un agent pedepsitor, puternic, care s-o sprijine în acţiunea ei inconştientă de autcxilimi-nare. Şi atunci a dobândit sindromul de posesiune şi într-însa au apărut manifestări diavoleşti. Sub hipnoză, dialogând cu ea, terapeutul a întrebat: „Cine eşti tu, cel care chinui această fetiţă?" iar copilul răspundea cu un glas schimbat: „Ivu sunt diavolul, vreau să iau viaţa acestei fetiţe!". Acel agent pedepsitor din mintea fetiţei trebuia s-o suprime, trebuia s-o chinuie atât de tare încât să o elimine.

Fetiţa a fost la un pas de moarte, însă a fost eliberată prin colaborarea între un preot şi un psiholog. De ce era nevoie de un preot? Pentru că noi avem un modelaj cultural profund impregnat de credinţă. Un psiholog singur nu ar fi pul ut duce la capăt terapia acelei fetiţe.

Sugestibilitatea este mai mare la autoculpabil, de aici şi predispoziţia de a „achiziţiona" un sindrom de posesiune.

Nu este recomandabil ca slujbele de exorcizare să fie făcute cu public; acest lucru este o mare greşeală. La noi se face asta, iar riscul dobândirii unui sindrom de posesiune, dacă asişti la un ritual de exorcizare, este foarte mare. E ca şi cum ai face o execuţie cu public. O exorcizare cu public este la fel de traumatizantă. Sigur, poţi să participi dacă eşti pregătit, şi mai ales dacă ştii că în psihicul tău nu există conflicte. Dar de cele mai multe ori, oamenii care asistă sunt oameni foarte vulnerabili, cu puternice conflicte psihice, iar dacă ai conflicte psihice eşti sugestionabil. Acest lucru se întâmplă mai ales în cazul în care conflictul psihic este de natură să te facă să te învinovăţeşti; şi cine nu se învinovăţeşte? Noi suntem destul de slabi şi ne învinovăţim adesea, ori învinovăţirea este o impuritate care deschide poarta preluării unui program nevrotic.

Exorcizările de la Cernica nu sunt de un dramatism prea mare, dar şi ele pot să lase în tine un program negativ. Cele de la Mănăstirea Sihăstria,

însă, sunt de un dramatism extraordinar. Acolo, dacă nu eşti un om puternic şi fără conflicte, cu o existenţă purificată, rişti să preiei, măcar parţial, programul patogen. O slujbă de exorcizare – mai ales mediatizată, cum au fost câteva în ultimul timp – este teribil de răscolitoare, anulând etajele conştientului la cei care asistă. Scena zvârcolirii demonizamlui îţi surpă bariera raţională şi tu nu mai eşti stăpân pe conştient, informaţia trecând direct în subconştient. Dacă subconştientul nu este suficient de curat, informaţia aceasta cutremurătoare va lăsa o amprentă negativă care, în funcţie de conflictele pe care le ai – actuale sau ancestrale – ar putea să producă tulburări ale personalităţii, dacă nu chiar un sindrom de posesiune.

Riscul „contaminării" este foarte mare, am văzut oameni cutremurându-se. Sunt lucruri care depăşesc posibilităţile de control ale unui om. Atunci te afli, pentru câteva minute, la discreţia subconştientului. Iar dacă acesta este curat, n-ai de ce te teme, într-adevăr. Dar poţi şti că este chiar fără nici o urmă de conflict? Din publicul pe care l-am văzut asistând la exorcizări, mulţi sunt oameni de mare simplitate care vin cu necazuri din familiile lor. Orice conflict din familie măreşte sugestibilitatea şi lasă programul malefic să se strecoare în mintea ta.

Acestea sunt riscurile autoculpabilizării, riscuri pe care ar trebui să le preîntâmpinăm. Cum poţi să preîntâmpini riscul acesta?

Unii confundă smerenia cu retractilitatea. A fi smerit nu înseamnă să-ţi spui: „Eu sunt un nimic pe această lume, mă mir că mai fac umbră pă-mânmlui, nu merit acest lucru.". Nu aceasta-i smerenia. Cehov spunea: „Numai în faţa lui Dumnezeu să te smereşti, nu în faţa ta însuţi şi în faţa celor cu care convieţuieşri". Smerenia nu trebuie să aibă aerul unei înjosiri. Umilinţa în faţa lui Dumnezeu este un lucru extraordinar, dar nu şi în faţa ta şi a semenilor tăi. Ştim că părintele Cleopa zicea adesea „sunt un putTegm'dar el în faţa lui Dumnezeu zicea acest lucru!

Să nu spui niciodată „sunt un putregai" dcckt în faţa lui Dumnezeu. în faţa ta însuţi spui „sunt o putere!" De ce? Pentru că te interesezi de destin, de mântuire. S-a constatat că în măsura în care te preocupi de soarta ta, de îmbunătăţirea ei, aduni putere. Este şi o primejdie şi un avantaj. Avantajul – scapi de îmbolnăviri. Dezavantajul – că aduni putere. E un mare dezavantaj să aduni putere, în primul rând pentru că devii mai primejdios pentru semenii tăi. Un om care adună putere dacă este vorbit de rău de semenul său, produce boală în acesta, Iată dezavantajul. Poţi să ajungi şi aici! Corectaţi-vă deci atitudinea şi înţelegeţi adevărata smerenie. Adevărata smerenie este să ştii că eşti micuţ în faţa lui Dumnezeu şi în faţa eternităţii, dar, în acelaşi timp, să ştii că eşti o putere în timpul ce ţi s-a dat şi prin ajutorul pe care îl poţi da. Smerenie mai înseamnă să nu-l vexezi pe semenul tău; să renunţi la ego. Să descoperi sensul slujirii semenului, la început prin empatizare. Timiditatea, culpabilizarea, sugesrio-nabilitatea, – toate, aducătoare de rele – vor diminua prin grijă faţă de semen şi prin încrederea în sine.

Încrederea diminuează culpa. Să nu spui: „Nu merit să trăiesc.". A, dacă spui: „Nu merit să trăiesc mărunt.", asta este altceva. O asemenea afirmaţie poate să-ţi dea chiar un elan. Merităm să facem umbră pământlui,

pentiai că facem parte dintr-un plan divin. „Nu merit să trăiesc mărunt!" – asta poţi s-o spui, dar nu ca o auto-excludere, ci ca o excludere a mărunţişului din viaţa ta. Astfel se va micşora autoculpabilizarea, şi prin aceasta vei deveni mai puţin sugesrionabil, mai puţin vulnerabil.

Adaptare la real. Cunosc cazul unei fete ce avea un prieten pe care îl idealiza, un om cu reale calităţi. Relaţia durase mult, verificată în timp ca armonioasă şi bună. Ei bine, într-o zi fata descoperă că acel prieten o înşală. A fost şocată, prăbuşită. Cum ar trebui privită din exterior această situaţie? Să ne pară rău că ea a descoperit faptul? Observaţi că deodată, dintr-un om „ideal", individul a devenit rejectabil. Tânăra nu l-a mai putut suferi şi, în plus, a făcut o depresie psihică.

Cum o putem ajuta? Ea deocamdată se află în stadiul când nu vrea să vadă pe nimeni, nu mănâncă, se închide în sine, tocmai a depăşit un episod suicidar. Va trebui să-i stimulăm adaptabilitatea; răul vine în primul rând din neadaptare. Un adaptat ştie că fiinţa umană are atâtea moduri de a se conduce, încât poate oferi oricând surprize; şi ştiind aceasta, posibilitatea de a fi luat prin surprindere scade.

Râvnim la ideal, dar ne adaptăm la real Când suferi crunt şi când te crezi victimă, ca prim autodiagnostic şi prim-ajutor să-ţi spui ferm: „Sunt un neadaptări" Luare de cunoştinţă care trezeşte resursele adaptării.

Tânăra în discuţie se vădeşte a fi o persoană care nu luptă. In cazuri din acestea se luptă. Pentru un partener lupţi – fie lupţi ca omul care vrea să îşi modifice partenerul, fie lupţi ca acele femei care nu sunt interesate să îşi modifice partenerul, ci numai să-l aibă. Ele nu îl vor numaidecât îmbunătăţit, ci îl vor al lor! Altele îl vor îmbunătăţit! Aceasta este cu putinţă.

Acum 3 ani, un cunoscut mi se plângea că are dificultăţi în relaţia cu sexul opus şi că are impresia că nu este plăcut, deşi el este o persoană arătoasă. In puţinele întrevederi pe care le-am avut, mi-am dat seama că dificultatea lui venea din neîncrederea în sine, subestimarea de sine. Intre-bându-mă el de ce unii au succes, cum de reuşesc să producă un soi de fascinaţie asupra celor din jur, i-am spus că primul secret al fascinaţiei nam-rale este abstinenţa sexuală. El îndeplinea această condiţie, chiar dacă o avea dintr-o frustrare şi dintr-o neîndemânare totală de a stabili o relaţie cu sexul opus. Deodată, a aflat că posedă un atu care să-l ajute la îmbunătăţirea relaţiilor sale. Această descoperire, că abstinenţa sexuală produce fascinaţie în chip natural, i-a sporit încrederea în sine.

Un alt exemplu. O femeie mai trupeşă, ca să slăbească, a început să ţină dietă severă, trăind doar cu apă. Ei bine, într-o zi a spus: „Mă îngraş din apă chioară!" Când spui: „mă îngraş din apă chioară", deja ai introdus în subconştient un program de îngrăşare. De ce însă la alpi nu „prinde" acest program?

Iată de ce: subconştientul primeşte selectiv programele. Persoana care spunea că se îngraşă cu apă chioară avea un complex de autoînvino-văţire, iar acest complex măreşte sugestibilitatea. Iată de ce autosugestia putea să treacă direct în subconştient, iar dacă trece în subconştient, ea devine act. Dacă şi-ar fi zis: „slăbesc mâncând trei pâini pe zi", ar fi slăbit, pentru că, la

cât de complexată era, subconştientul ar fi preluat lesne un asemenea program.

Păcatek se înscriu în ADN. O mai nouă constatare confirmă o mai veche intuiţie filocaHcă: păcatele, sau încălcările legilor revelate, se înscriu în codul generic şi se pot transmite urmaşilor.

Dar este valabil şi inversul: purificarea sau dezlegările, sau ştergerea păcamlui, se înscriu şi ele în codul genetic, şi eliberează nu doar persoana în cauză, ci şi urmaşul.

Relaţia între păcate şi clase pulsionale.

Etnograful Artur Gorovei (1864-l951) notează o credinţă la români: „Când se naşte copilul, el ia 7 păcate din păcatele mamei sale, pentru a-i răsplăti durerile. De asta nu se poate om fără păcate."

Astfel este atestată o intuiţie a etno-psiho-logiei:

Copilul se naşte cu cel puţin 7 păcate.

Folclorul opinează că pruncul k preia ca s-o uşureze pe mama şi s-o răsplătească.

În realitate el Ie preia pentru că aceste „păcate" îi sunt înscrise în proto-gene.

Psihologul Leopold Szondi (1893-l986) numeşte această moştenire a nou-născutului cu termenul de „pulsiuni".

Pulsiunile sunt porunci ancestrale, sunt voci genetice care ordonă alegeri în destin: alegprea binelui sau a eşecului, a păcatelor sau a ispăşirilor, fără ca omul să ştie de ce el alege aşa şi nu altfel.

Pulsiunile au o putere mare, dar secundară în raport cu cea a instinctelor.

Szondi stabileşte 8 clase pulsionale. Prin tehnici proiective, se poate afla acest tablou al pulsi-unilor. Se poate şti care pulsiune îţi comandă eşecul sau reuşita şi, cunoscându-le, poţi participa la controlul lor.

Intuiţia populară, cu substrat religios pentru că vorbeşte de păcat şi de purificare) a surprins această posibilitate, ba chiar a avansat o cifră plauzibilă: 7 păcate. (La Szondi sunt indicaţi 8 factori pulsionali sau voci ancestrale, fiecare condiţionând două tendinţe opuse). Intuiţia filocalică a mai accentuat: „De aceea nimeni nu se naşte fără păcat".

Nu intrăm în detaliile paralelismului „păcate moştenite" şi „clase pulsionale"; ele pot fi aprofundate de cel care vrea să se instruiască special în acest domeniu.

În legătură cu observaţia etno-psihologică: mama, prin naşterea pruncului se eliberează de cel puţin 7 păcate – observaţia are un aspect simbolic, dar şi un adevăr. Ea ţine de purificarea prin împlinirea unei legi a vieţii.

Dinspre suflet spre trup.

Care sunt modurile de rezolvare a unor dizarmonii, dizabilităţi, dezechilibre?

Dintre terapiile spirituale, pe loc de frunte stau taina euharistiei şi taina maslului.

Apoi, cu discernământ şi cu îndrumare bună: întărirea terenului psihic şi obţinerea premiselor unei schimbări prin practica Rugăciunii minţii în inimă {noerapnseucbe), faza zisă „lucrătoare".

Pe lângă acestea, se poate recurge, după caz, la soluţii medicale, la psihanaliză, la procedee insight de vindecare a unui simptom. Se poate apela şi la sofrologie, disciplină medicală inspirată din terapiile spirituale.

Observarea relaţiei păcat-boală, a relaţiei între încălcarea unei legi şi urmările ei, observare însoţită de „oprirea de la păcat" şi conferirea unui sens încercărilor viepi – ajută la restabilirea sănătăţii.

Se poate vorbi despre autovindecare, când la o persoană există predispoziţia de cunoaştere şi de urmare a unor metode, fie medicale, fie filocalicc.

În alte cazuri, însă, este necesară intervenţia specialistului, a cunoscătorului.

Creştere şi facere.

Terapia filocalică este un proces de cn§ten la cei întârziaţi emoţional, la cei cu vârsta afectivă blocată la un stadiu infantil anal, oral sau genital; este un proces de liniştire la cei care încep un urcuş spiritual; este un proces de expulzare a egoubri la cei care înaintează spre trăiri cmpatice, spre comuniune cu semenul. Şi este o schimbare a condiţiei de om nefericit, de fiinţă nefericită, la cea de fiinţă care măcar îşi înţelege nefericirea ca o premisă de aprofundare a condiţiei umane.

Fericirea posibilă.

Fericirea este o rezultantă a dreptei vieţuiri. Cine aleargă după fericire, n-o va avea, dar cine caută dreapta vieţuire va avea şi fericirea.

A fost odată un prinţ melancolic – Tamaş, aşa se numea. Era un prinţ mâhnit, după cum îl arată şi numele: „Tamaş", în sanskrită, înseamnă întunecat. Şi prinţul acesta mâhnit îngrijora pe cei din jur, căci un prinţ mâhnit face nevroză, iar un prinţ nevrotic dă poriinci rele. Ştim şi noi, căci am avut despoţi nevrotici şi aţi văzut ce porunci rele dădeau. în consecinţă, cei de la curte au încercat să-l optimizeze. Un înţelept de la curte i-a zis că ar putea să fie fericit dacă ar îmbrăca o cămaşă a unui fericit! Iată o sugestie bună: cămaşa unui om fericit ar putea să te facă fericit. Gândirea magică judecă aşa.

Prinţul deodată s-a înveselit şi a trimis soli prin toată împărăţia ca să găsească un om fericit şi să smulgă de pe el cămaşa, dându-i în schimb aur – aici e vorba de cumpărarea unui simbol, iar simbolurile se vând scump.

Aşadar, solii au mers să caute cămaşa în împărăţia respectivă, care era plină numai de oameni bombănitori, grăbiţi, amărâţi, necăjiţi, ratând ofranda, ratând bucuria, având veşnic chipurile crispate. Nu găseau nici un om fericit. Prinţul Tamaş aştepta, trimişii nu mai veneau!

În sfârşit, unul din trimişi a ajuns pe undeva unde a găsit un ins foarte vesel. Omul trebăluia ceva cântând – părea să fie fericit. Ei bine, trimişii prinţului s-au uitat bine la el, au luat aminte cum se poartă cu familia. îşi răsfaţă soţia, o alinta, îi zicea cuvinte frumoase deşi, arătau a fi căsătoriţi de

mult timp. Cu copiii se purta la fel. Acela era omul! Aşa că nu mai rămânea decât să-i ia cămaşa, simbolul fericirii!

S-au repezit la el, i-au tras de pe umeri o haină jerpelită şi, când să-i smulgă cămaşa, au constatat că sub haina aceea jerpelită omul nu avea cămaşă!

S-au dus atunci rapid la prinţ şi i-au spus cum arăta cămaşa fericirii: omul fericit era atât de sărac, încât nu avea cămaşă pe el! Dar nu deposedarea în sine aduce eliberare. Ci toleranţa la frustrare. Un sărac chinuit de sărăcia lui este un om care-şi scurtează viaţa. Un sărac pe care sărăcia nu-l doare, însă, a dobândit detaşare şi este un om longeviv şi sănătos. „Cămara fendrii" constă în depăfirea frustrării p în renunţare. Nu degeaba Biblia spune că, dacă ai două cămăşi, una s-o dai aproapelui. Aşa arată „cămaşa fericirii" – eliberarea de multele trebuinţe care împovărează fiinţa. Vindecarea de cele o mie de trebuinţe.

Emoţiile distructive §i tratarea lor din perspectivă filocalică.

Un psiholog zicea că: emoţia parcurge o traiectorie asemănătoare cu cea a unei rachete, care este lansată dintr-un punct şi cade în altul, producând un anume efect: explozie/distrugere sau potenţare/ regi aj.

Am numit astfel şi cele două feluri de efecte: emoţiile distructive, sau negative: explozie – distrugere.

Şi emoţiile pozitive: potenţare – reglaj. Folositoare sănătăţii, sporind capacitatea de adaptare, prilejuind montaje pozitive care propulsează acţiuni bune şi ridică tonusul afectiv.

Ce sunt emoţiile distructive? Sunt reacţii afective imediate sau persistente, care îţi perturbă personalitatea şi care dăunează şi celui ce le arc, şi celor din jur.

Filocalia le include în categoria: obstacole în calea mân mirii.

Parabola porţilor la iad şi la rai.

Un războinic de profesie s-a dus la un maestru spiritoal să-l întrebe care-i poarta iadului şi cea a raiului, căci era la amurgul vieţii şi se gândea la lumea de apoi.

Ajunge la un maestru şi-l întreabă taina.

Maestrul l-a cercetat, a văzut că-i un războinic cu gândire de războinic, şi chibzuieşte cum să-i explice unui asemenea om noţiuni subtile de metafizică şi de mântuire. Şi-l întreabă:

— Dar cine eşti dumneata? Acela răspunde:

— Sunt războinic strălucit, mă cunoaşte şi regele!

Maestrul zice:

— Tu războinic strălucit? Ai o mutră de pungaş pocit.

Atunci războinicul, înfuriat clocot, scoate sabia din teacă, să-l taie pentru asemenea ofensă. Maestrul, văzându-I cu sabia ridicată, zice:

— Aceasta-i poarta spre iad.

Războinicul a înţeles pe loc lecţia, s-a ruşinat, a băgat sabia în teacă, a cerut iertare. Maestrul, văzând gestul ascunderii săbiei, şi al căinţei, i-a zis:

— Aceasta-i poarta spre rai.

*

Aşadar, emoţiile distructive sunt: ura, mânia, dispreţul. Sursa lor este orgoliul, cgpul bolnav, agnsiritatea.

Alte emoţii distructive sunt: tristeţea morbidă, deznădejdea, indignarea. Sursa lor este: auto-agresivitatea, pierderea stimei de sine, atimia.

Mai există emoţii distructive care au sursa în atacarea de lucruri; şi altele au sursa în amă^re, ignoranţă.

Psihologia orientală vorbeşte despre cele trei otrăvuri: invidie, dorinţă, iluzie.

Îngustarea conştiinţei.

Emoţiile distructive produc efecte imediate sau îndepărtate.

Efect imediat: pierderea autocontrolului şi îngustarea conştiinţă.

Orice emoţie negativă îngustează conştiinţa.

Un om care are în mod normal QI = 120, la mânie se comportă ca un retardat mental.

Conştiinţa este precum o diafragmă, care se îngustează brusc la mânie, invidie, deHr de persecuţie, blestem, blasfemie. Şi are deschidere maximă în stare de calm, de mulţumire duhovnicească (numită agalid) sau de linişte duhovnicească (numită isihia).

Reiese din această constatare şi posibilitatea contracarării, a modelării unei naturi colerice, prin practica noera proseuche, îndrumată. Este de mare ajutor şi procedeul training autogen, mod de a produce liniştea „medicală".

De reţinut – ca premisă profilactică – faptul că primul efect nefast al emoţiei distructive este îngustarea conştiinţei până la un nivel asemănător cu al handicapaţilor psihic.

Inteligenţa şi reacţia de primaritate.

Românii au o inteligenţă bună, media QI la noi fiind peste 115 (pe scala Raven). Au o inteligenţă, dar n-o folosesc. Din pricini afective. Unii sunt visători. Alţii sunt mânioşi, iritabili.

Încă o trăsătură valahă specifică: mintea de pe urmă. Adică gândesc după ce au făptuit. Regretând sau reparând.

„Mintea de pe urmă" se datorează unui blocaj mental la surpriză, urmat de luarea unei decizii greşite. Deblocarea minţii survine la un timp după trecerea surprizei, când decizia este deja luată.

Remediul unor asemenea simaţii ar fi: amânarea judicioasă a deciziei: amânarea răspunsului, a reacţiei, căci orice amânare îmbunătăţeşte răspunsul. Această amânare specifică se cheamă: trecerea de la nacâa de primaritate la reacţia de semn-âtnitate.

Când eşti lovit, să întorci celălalt obraz: în psihoterapie, aceasta se numeşte modelarea reacţiei de primaritate. Şi recursul la reacţia de secundaritate: adică să nu răspunzi la un stimul agresiv prin gest agtesiv, ci să amâni reacţia, până ce-ţi îmbunătăţeşti răspunsul şi-ţi însănătoşeşti eul.

Inteligenţa ţării creşte la sărbători?

Revenim la constatarea că inteligenţa românească este bună, dar trebuie valorizată mai bine.

Vindecarea eului valorizează inteligenţa.

Ai noştri tineri, când pleacă la olimpiade şcolare în străinătate, sunt testaţi şi se clasează pe locuri de frunte. Ei se fac remarcaţi iute; unii sunt determinaţi să rămână în Occident.

Cineva constată că, de sărbători, QI-ul României creşte, pentru că se întorc în ţară, în vacanţă, bursierii noştri de prin America, de prin Ocddent Ei se întorc de sărbători în ţară, şi QI-ul ţăiii creşte deodată, pentru două săptămâni.

După aceea, ei pleacă iarăşi, şi nu mai vin. De n^jilă, tinerii care primesc bursă în Statele Unite rămân acolo şi după terminarea studiilor. Rămân acolo, majoritatea.

Microleziunile în timp îndelungat, emoţiile distructive, dacă nu sunt tratate, produc efecte şi mai redutabile.

„Toxinele" psihice, au o acţiune erozivă asupra creierului: ele produc microleziuni pe creier. Este o constatare mai recentă a cercetării creierului.

La început, aceste microleziuni, infinitezimale, sunt negUjabile: ele nu dor, căci masa cerebrală nu doare.

În timp îndelungat, în ani, prin acumulare, dacă emoţiile distructive n-au fost corectate, microleziunile acestea pe creier se amplifică şi îşi arată efectul: fie o îmbolnăvire somatică, fie demenţă senilă precoce.

Multe din cauzele demenţei senile precoce stau în emoţiile distructive.

De aici, o dată în plus, importanţa contracarării emoţiOor negative, cât mai de timpuriu, când se mai poate efectiv face ceva.

Hormonul vieţii.

În acord cu cele de mai sus, notăm o constatare ştiinţifică: hormonul vieţii a fost reperat, identificat.

Producerea hormonului vieţii este reglată de glanda pineală.

Hormonul vieţii se distruge la mânie, agitaţie, grijă, stres.

El se reface la Hnişte.

Prin practica liniştii regenerative. Aceasta conduce la starea hesychia: liniştea sănătăţii şi a bunătăpi.

Cele 7 ispite în relaţie cu 7 dizabilităţi psihice.

Până să fi mers pe Sf Munte Athos, prin ispită înţelegeam ceea ce înţelege toată lumea: seducţie, concupiscenţă, cădere; mai ales seducţie erotică şi cădere într-un păcat trupesc.

Pe Muntele Athos, am aflat că sensul real al acestui termen este: încercare grea, în care factori exteriori (obstacole, stihii) îţi pun în evidenţă îm-pătimiri sau dizabilităţile psihice, complexe, tulburări de personalitate.

În Rugăciunea Domnească, noi repetăm versetul: „Şi nu ne duce pre noi în ispită".

Unii au întrebat dacă trebuie corectat acest verset din Tatăl nostru!

Un văzător răspunde: Nu corectaţi, ci lărgiţi înţelegerea. Unde nu înţelegeţi, lăsaţi să lucreze uimirea, care extinde mentalul. Biblia nu se corectează, ci se trăieşte.

Ce înseamnă ispită?

În limba slavonă (de unde provine termenul) înseamnă cercetare, experienţă.

În română, la singular, înseamnă: seducţie, jinduire, voia instinctelor.

La plural, ispite înseamnă nenorociri, primejdii mari. Este un sens vechi, pierdut. Mi l-am reactualizat, zicearn, pe Athos.

În clasificarea athonită sunt 7 ispite:

1. Frica;
2. întristarea;
3. Trândăvia;
4. Mânia;
5. Osândirea;
6. Iubirea de arginţi;
7. Distragerea (de la urcuşul desăvârşirii).

Ispitirea anahoreţilor.

Am aflat, la schitul Prodromu de pe Athos, că un tânăr monah român a cerut să plece la pustie. Adică să plece din mănăstirea de obşte, la singurătate totală, unde să facă numai contemplare isihastă.

Duhovnicul nu i-a îngăduit, căci ştia că tânărul este împătimit, labil emoţional, vulnerabil. Iar în obşte, prin ascultări specifice, duhovnicul lucrează la despătimirea junelui monah.

Numai cei despătimiţi, echilibraţi psihic, primesc îngăduinţa să plece la pustie.

Dar tânărul monah era sătul de ascultările „terapeutice"; era nerăbdător să „prospere" singur. Şi a plecat la pustie, adică la singurătate totală, cu de la sine voire.

S-a instalat într-o crăpătură de stâncă, mai sus de peştera Sfânmlui Athanasie. Un loc greu de urcat, abrupt, primejdios. A stat acolo câteva săptămâni.

Mi se spune ca, acolo, tânărul monah a avut mari ispite.

„Ce ispite?" am întrebat.

Mi se răspunde: „Cel rău venea no^tca şi-l mspăimânta groaznic. I se arăta sub diverse în&ipşăn spăimoase. Apoi cel rău a trecut la atac fizic Despica bolovani din peretele stâncos şi-i proiecta în direcţia monahului, care era să fie strivit, dar s-a ales doar cu traumatisme craniene. Şi iarăşi năluciri noaptea, să-şi piardă minţile! S-a întors la mănăstire înfricoşat, panicat, anxios. A zăcut multă vreme."

În altă zi, părintele Ilic, de la Schitul Sfânta Ana, îmi spune: „Ispita cea mai marc este spaima. Căci la singurătate, când anahoretul este sus pe muntele pustiu, apar halucinaţii, dacă nu este el dcspări-mit. De aceea nu i se îngăduie oricui la pustietate, ci este ţinut în mănăstirea de obşte, la dcspări-mire. Dar unii fug, pentru că vor să guste mai repede dulceaţa rugăciunii. Fug din mănăstire la pustietate, că numai acolo guşti extazul. Dar la cel împătimit apar halucinaţii în loc de viziuni."

Cauzele?

Toate urmek cu care neofitul a venit din lume, şi urmele păcatelor părinteşti, în timpul decenzu-rării contemplative, pot deborda sub formă de vedenii. Toate conţinuturile abisale impure, conflicte îngropate în psihic,

con^lexe nerczolvatc se pot exterioriza în scenarii halucinante dacă fad contemplaţie maxinială.

Există două trepte ale rugăciunii nunţii: faza lucrătoare şi faza văzătoare. Faza lucrătoare o poate practica oridne, ba chiar face parte din canonul obişnuit monahicesc: „rugăciunea de toată vremea". Dar treapta a doua a meditaţiei isihaste, faza văzătoare, este îngăduită şi dezvăluită numai celor despătimiţi. Dacă eşti încă împătimit, labil emoţional, cu accese de mânie, de invidie, de osândirea aproapelui, dacă ai dizar-monii de personalitate, în timpul lucrării ascetice pot apărea vedenii sau halucinaţii, adesea înspăimântătoare, care pot agrava tulburări psihice nevindecate.

Parabola fricii sănătoase.

Nu orice frică este indiciu de labilitate. Aşa ni se arată în următoarea parabolă: Un maestru îl întreabă pe ucenic:

— De ce fuge iepurele de tine? Ucenicul răspunde;

— Pentru că îi este frică de mine. Maestrul zice;

— Nu. Ci din pricină că ai în tine o pornire spre ucidere.

Contracararea fricii.

Există o deosebire între teamă şi frică.

Teama este o anticipare a primejdiei, este o reacţie de prevedere.

Vrica vine din ceva ce te ia prin surprindere.

Mai există grade de intensitate; panică, angoasă, spaimă, teroare.

„Nu vă fie frică", spune Mântuitorul uceni-cilor; îndrăzniţi!

„Puţin credinciosule! Pentru ce te-ai îndoit?" (Mt. 14:31) îi spunea lui Simon Petru, învăţân-du-l mersul pe ape.

Terapia fricii, la apostoli, era întărirea credinţei. Credinţa arde orice frică.

Copilului tău îi este frică de întuneric? Învaţă-l să controleze înmnericul. Învaţă-l că întunericul poate fi controlat la voinţă. Prin deschiderea ochilor: elucidarea conflictului sursă. Frica de întuneric este o fiică simbolică, spun psihologii, înmnericul simbolizează separaţia şi dispariţia. Separaţia de părinte; dispariţia propriei persoane.

Există riscul să-i apară copilului vedenii malefice? Învaţă-l să cheme îngerul. Dacă chemi înger, vine înger. Nu ne întrebăm dacă, în asemenea caz terapeutic, îngerul care vine este o elaborare subiectivă, sau este altceva. Important este că el va produce o emoţie pozitivă, de însănătoşire.

Ispita întristării.

Există două feluri de tristeţe. Una sănătoasă şi una morbidă.

Există tristeţea „salvatoare" (în latineşte: tris-tia salutifer), adică de aprofundare a condiţiei umane.

Dar există şi tristia mortifer: tristeţea care îngustează conştiinţa şi întunecă viaţa.

E tristeţea din stătUe depresive, sau din acea dizabiUtate numită atimie. Sunt prăbuşirile psihice.

Starea numită akedia este un aspect al întristării.

Akedia pare să aibă rădăcini ontice, în însăşi „setea de repaus" a speţei umane.

Am tradus akedia prin „insatisfacţia de a fi".

Este o langoare pe care călugărul o simte adesea. In forme obişnuite, ea este chiar „boala profesională" a monahilor: langoarea tristă, care se învecinează şi cu ispita a treia: trândăvia.

Akedia este o stare cu care monahul poate lupta, prin voinţă şi stăruinţă în ascultări. Vezi în Convorbiri duhovniceşti, de Sf Casian (sec. IV) descrierea acestei boli şi contracararea ci.

Când formele depresive se instalează opresiv, pe lângă voinţa proprie, penitentul trebuie să aibă şi un ajutor specializat.

Ispitele, începând cu frica şi continuând cu întristarea sau trândăvia sau sindromul depresiv, sunt „epifenomene în cadrul unei patologii organice şi/sau psiho-somarice". Aceste înscrieri no-iseografice, dincolo de terminologia filocalică, pot servi în descrierea şi diagnosticul mirean. Adică sugestiile din psihoterapia filocalică sunt valabile nu doar în medii religioase, de unde le-am luat noi; ci ele serv^esc la nuanţări şi diferenţieri pe terenul medical general.

Tristia secundum Dei.

Revenim la „tristeţea de aprofundare", adică pozitivă.

Există ceea ce se cheamă „Tristeţea după Dumnezeu". Este acea formă împlinitoare de „tristeţe": a căutării divine.

Maestrul îşi întreabă ucenicul, adesea: „Te-ai întristat astăzi de Dumnezeu? Câte minute sau ceasuri te-ai întristat de Dumnezeu?"

Aceasta presupune să te gândeşti dramatic la apropierea ta de cele înalte, de posibilitatea vederii teofanice.

V-aţi întristat că l-aţi dat pe Dumnezeu la spate, de atâtea ori?

La întrebarea unui tânăr dacă să privească la televizor, Părintele Tepfil Părăian răspunde: „Când te uiţi la televizor, ai în faţă televizorul: iar pe Dumnezeu l-ai dat la spate!".

Iată un prilej de întristare. Să te întristezi că l-ai dat la spate pe Dumnezeu. Vi s-a întâmplat?

Remediul la acest fel de tristeţe este recursul la pravila isihastă.

Reamintim că toate pravilele mai cunoscute au, ca punct esenţial, „amintirea de Dumnezeu". Al cincilea precept din pravila lui Calist şi Ignatie se cheamă „Amintirea Judecăţii de Apoi". în pravila tot de cinci prescripţii a lui Arsenic Boca, punctul al cincilea se referă tot la „a ţine mintea lipită de cele divine", ca să nu-l dai pe Dumnezeu la spate.

Un canon minimal respectat zilnic, consecvent, ne ţine în duh şi nu lasă loc pentru ispita lumescului.

S-a spus: Dacă ar fi urmat un canon, până şi Churchill s-ar fi mântuit.

Ispita mâniei; ispita osândirii.

Le luăm împreună. Ele ţin de pulsiunile agresive.

Tristeţea este o formă de autoagresivitate; mânia este o formă de agresivitate îndreptată asupra semenului. Ambele sunt toxine psihice. Sunt otrăvuri psihice. „Să nu introduci otrava patimilor în gândirea ta", spune Sf. Vasile cel Mare.

Osândirea aproapelui este semnul complexului Cain. Aşa a fost numită tendinţa maladivă de a-ţi elimina semenul, de a-l devaloriza, prin vorbă sau faptă. Invidia, defăimarea, discreditarea, batjocura, blasfemia, blestemul sunt aspecte ale „osândirii" şi aspecte ale complexului Cain, gravă dizabilitate psihică.

Sunt multe parabole în patristică legate de acest complex.

Se spune că era un părinte care nu avea nici o virmte şi se credea că este sortit pierzaniei. Era leneş, era nepostitor, era slab rugător, nu stăruia în cele bune. El însuşi era convins că şi-a pierdut şi mântuirea, şi viaţa.

Dar într-o rugăciune, a avut viziunea vieţii sale postume şi i s-a dăruit acest înţeles:

În toată viaţa sa, el nu a osândit pe nimeni. Iar lipsa osândirii este cea mai înaltă virtute. Şi lipsa totală a osândirii l-a înălţat pe el la măsura celor mai aleşi mântuiţi.

Ispita iubirii de arginti.

Am văzut, pe Sfântul Munte, că iubirea de arginţi trece drept greu păcat. Mai greu decât adulterul! zicea un monah. Căci adulterul este un păcat din fire, din instinctul bazic al speţei. Dar iubirea de arginţi nu răspunde nici unui instinct, este o deturnare de la fire.

Prin această precizare, monahul athonit nu scuza adulterul, ci îl punea doar pe altă treaptă a păcatelor.

Se întâlnesc şi mireni, dar şi monahi, cu iubire de arginţi.

Dacă în trândăvia religioasă îl dai pe Dumnezeu la spate, în iubire de arginţi îl elimini de tot pe Dumnezeu din minte. Căci mintea are forma obiectului dorit. La iubitorii de dolari, mintea are formă de dolar.

Această „ispită" poate fi corelată cu complexul psihic anal, cu personalitatea de tip anal. Văzută ca o nematurizare afectivă. Vădită la persoanele care au suferit traume sau şocuri la faza anală, la vârsta mică. Pentru exemplificare, fac trimitere şi la o carte de beletristică. Damian Stănoiu, în romanul O ^ din viaţa unui mitropolit, analizează cu ochi de psiholog ispita iubirii de arginţi {arghirofilie) la un ierarh muntean, cu probleme afective, cu tulburări de personalitate bine ascunse, explicabile prin traume afective şi frustrări în copilărie.

Nu bogăţia în sine este obstacol psihic, ci atacarea de bogăţie. Ştim că Sfânta Olimpiada a avut bogăţii imense, dar a fost complet detaşată de bogăţie, şi toată viaţa a iScut milostenie, ofrande, ctitorii. Ea n-a simţit niciodată vreo legătură între ea şi bogăţie.

Ispita distragerii de la ideal.

Ea se numeşte şi căderea cu încetul, şi abaterea de la cale, pierderea binecuvântării. Ea avertizează despre midie concesii care cheamă marile alunecări. Ea se numeşte, la asceţi, jfe^<7 din chilie. Sau căutarea pretextelor pentru a amâna realizarea.

Parabola micilor concesii.

Un monah a ieşit din mănăstire să strângă fonduri pentru nevoile obştii sale. într-un sat el înnoptează la o casă de ţară. în casa aceea era o femeie singură, o văduvă frustrată erotic. Când îl vede pe junele monah, în mod

firesc i se aprind simţurile; şi-n asemenea caz, mai bine să te păzeşti decât să te pui la încercare!

Femeia îi zice: „Te primesc bucuroasă să dormi la mine, dar ca plată, îţi cer să-mi faci un hatâr, la alegere, dintre acestea trei: ori să bei un pahar cu vin, ori să-mi tai o găină, ori să faci dragoste cu mine."

Monahul a stat pe gânduri, apoi a zis că între cele trei hatâruri, două se exclud categoric. Să taie pasăre vie, ar fi o cruzime; să facă amor cu femeia, ar fi călcarea votului castităţii. Şi-a spus că poate face o mică concesie: va bea un pahar cu vin!

După ce a băut vinul, s-a ameţit şi i s-au aprins şi lui foarte tare simţurile şi a făcut amor cu doamna respectivă, apoi a tăiat şi pasărea că de-acum nu mai conta restul.

— Întotdeauna o cedare atrage după sine un cortegiu de cedări, aşa-i omul.

Distragerea de la ideal se cheamă, în alte cazuri, împră^tiere. Iar împrăşrierea este superficialitate. Cunosc persoane care frecventează şapte cercuri diferite, de arcane şi hermencuntici, de dicteu automat sau manevre magice.

Ispita împrăştierii e mare. Şi aici poţi vedea semnele cedării. Capcane, iluzii.

Distragerea de la realizare se manifestă şi prin amânare. Sunt oameni cu bune intenţii, care urmăresc un progres spiritual, dar găsesc tot felul de motive să amâne, să neglijeze consecvenţa unei preocupări zilnice faţă de „noera pro-seuche".

Omul nu-şi dă seama când cade. El cade frumos. între toate vieţuitoarele de pe lume, omul e singura vieţuitoare care se prăbuşeşte fru-tnos. Animalele nu cunosc această regresie lentă la stadii rudimentare. Omul cade adesea volup-tuos. Aceasta-i ultima „ispită".

Remediul întâi este Luarea de Cunoştinţă.

Remediul cel mare este exprimat prin fraza (Mt. 6:33): Căutaţi mai întâi împărăţia lui Dumnezeu p dreptatea lui / toate celelalte se vor adăuga vouă.

Este cel mai bun răspuns la tendinţa împrăş-tierii. Caută numai împărăţia. Iar celelalte pe care le adaugi, vor fi sub semnul împărăţiei.

Mai există şi. ispita bună. Aici ar intra cele şapte arte, date omului ca parte din acel „paradis estetic" de c^ire vorbeşte Grigorie Sinaitul. Aici ar intra aşadat şi scrisul de literatură, în măsura în care acesta este un însoţitor pe un drum al dobândirii liniştii.

Ispita Cain într-o zi l-am întrebat pe N. Steinhardt:

— Oare de ce toarnă turnătorii?

— Din invidie! mi-a răspuns monahul de la Rohia. în t(jate cazurile, delaţiunile au fost din invidie.

Şi mi-a povestit un caz care s-a petrecut în China anilor '60, dar se putea petrece şi-n România anilor '60:

Un muncitor chinez a transpirat lucrând; îşi dezbracă bluza şi caută în încăpere un cui sau un suport unde s-o atârne. Nu găseşte. Dar în încăpere se afla un bust al lui Mao. Lucrătorul aruncă bluza transpirată pe umerii lui Mao,

fără nici o intenţie ofensatoare. Un coleg îl vede şi îl pârăşte imediat. 11 pârăşte că a îndrăznit să pună o bluză transpirată pe umerii lui Mao. Muncitorul transpirat este acuzat de insultă gravă adusă marelui Mao, şi este arestat, şi judecat şi face 10 ani puşcărie.

Oamenii denunţă din invidie, în primul rând. Alte cauze, cum ar fi interesele materiale, laşitatea, constrângerea, cedările – sunt secundare. Marele motiv este invidia: presiunea animalică şi inconştientă de eliminare a semenului, rivalitatea bolnavă.

Dar numai într-un sistem politic aberant, denunţătorul acela poate produce dezastre.

Turnarea de frate.

Prima frază din istoria graiului românesc sună astfel: „Torna, torna, fratre." Asta înseamnă „In-toarce-te, întoarce-te, frate!" Verbul tomare în latina clasică, înseamnă a rotunji, rotunjire; dar în latina târzie, adică şi în proto-română, înseamnă a înturna, întumare, întoarcere. Prima frază atestată din istoria graiului românesc conţine nostalgie, chemare caldă, duh. Când o murmur, fraza asta îmi intimizează tot trecutul, pământ şi cer.

Dar în anii dictamrii, această frază a fost tradusă, hUar, astfel: „Toarnă-l, toarnă-l pe fratele tău!" Este şi haz de necaz, este şi oglindire a pervertirii suflemlui românesc. Atât de curent devenise flagelul turnării de frate, încât, iată, era extins până la origini. Turnura hilară voia să spună că vlahul nu s-a născut sub semnul nostalgiei ontice şi al dramei istorice profund trăite, ci sub semnul derizoriu al turnării.

Ciufuta doamnă Cain.

Au existat delaţiuni cu pistolul la tâmplă. Au existat turnări sub tortură, sau sub inhibarea cor-ticală prin drog psihedeUc.

Dar au existat şi delaţiuni libere, făcute de oameni urâţi caracterial, pentru răzbunare sau privilegii, sau din invidie.

Am citit în presă despre duduitele – colege de birou – care l-au turnat de Gheorghe Ursu, cum că acesta ascundea un jurnal în sertar. Ele au declarat după 1990, pur şi simplu, că îl detestau pe Gheorghe Ursu, care nu se purta frumos cu ele şi le-a vexat (prin superioritatea lui! deducem noi).

Ele erau două colege istericuţe, uneori nervoase, psihopatele (dar nu clinic) şi au spus că Gheorghe Ursu „făcea pe deşteptu", şi ele voiau doar să i-o coacă. Nu prevedeau că un „Jurnal intim" l-ar putea ucide. Ele nu voiau să meargă până la crimă; ele voiau doar să-l înfunde puţin, să-l scuture, să-l vadă la pârnaie, atât! Restul, uciderea, a fost făcută de statul poliţienesc, criminal. Crima aparţine sistemului. Dar turnarea aparţine colegei, ciufuta doamnă Cain.

Apoi a venit revoluţia. Astăzi, turnarea şi defăimarea nu au consecinţe letale, se pare.

Defăimarea este o omorâre simbolică.

Din frică sau din îndiguire, omul civilizat a ajuns să controleze impulsul de a ucide, şi acest control a adus mult bine. Dar el, omul modern, n-a putut înfrâna impulsul de a osândi, adică a ucide cu gândul, cu vorba, cu explozii

emoţionale negative, cu emiteri spontane de unde cerebrale theta/negative, cu defăimarea, cu ocara.

Cel care defăimează (sau propagă/difuzează o defăimare preluată din presă, din zvon sau de pe Internet) săvârşeşte un omor simbolic. Chiar când candidul, virtualul asasin nu reuşeşte să ucidă realmente, el cade în ceea ce nutnim „ispita Cain". Sau medical zis: este marcat de „complexul Cain".

Defăimarea prin Internet.

Tot mai mulţi oameni de mare anvergură culturală ne semnalează că au fost, sau sunt, ţinta unor atacuri ignobile, plasate pe Internet. Un confrate literat îmi zice: „Cine are timp să navigheze pe Internet, se cruceşte câte înjurături şi câte enormităţi se transportă electronic."

Lucrul e trist şi dă o imagine despre extinderea reală a unui complex psihic la nivelul societăţii.

Am aflat, cu mare întârziere, că eu însumi am fost obiecml unei defăimări prin Internet. In asemenea caz, sunt posibile trei moduri de a recepta:

Un cititor logic şi normal psihic vede iute că-i vorba de o defăimare. Cititorul „comun" şi naiv este derutat, sau intoxicat mediatic, conform regulei: „blasfemiaţi, calomniaţi că până la urmă tot rămâne ceva". Cititorul „candid" se bucură că te vede defăimat, jubilează, difuzează mai departe pe la neamuri şi pe la megieşi.

L-am întrebat pe poetul Liviu loan Stoiciu, prieten şi coleg, om drept, de-o onestitate exemplară, dar prigonit adesea, aşadar l-am întrebat cum să reacţionez la această defăimare, descoperită târziu. A râs şi a zis: „Vedeţi-vă de treabă! Eu citesc zilnic defăimări şi mai mari la adresa mea, pe internet; ba am fost şi ameninţat cu moartea!"

Consecinţe, primejdii.

Internetul ajută la anonimizarca calomniei şi adesea O protejează pe calomniator. Şi totuşi, caracteropatul protejat şi ascuns va plăti realmente.

Ziceam: el săvârşeşte un omor simbolic. Atacă imaginea, vrea să asasineze imaginea, ştiind că trăim într-o lume în care imaginea este un capital serios.

Cum plăteşte defăimătorul?

Dr. Lazarev spune, din practică ştiind, că dacă emiţi un blestem, o defăimare, o blasfemie, o bârfă otrăvită – vei suferi consecinţe psihice grave. Dr. Lazarev enumera cazuri concrete, o cazuistică psihopatologică.

Adăugăm o observaţie medicală aflată mai recent. Cel ce elaborează scenarii calomnioase, sau ciudosul care le difuzează, vor suferi microleziuni pe creier. La fel şi mânia, insulta, invidia, rumegarea gândurilor otrăvite, produc microleziuni pe creier. Acestea nu dor (căci masa cerebrală nu doare, cum spun şi neurochirurgii); dar prin cumul, în timp, aceste microleziuni produc demenţă degenerativă.

Aşadar, printre noi circulă oameni care se cred normali dar care, datorită urii şi nervilor, datorită cumulului de microleziuni pe creier, au un coeficient de inteligenţă tot mai redus. Ei nu sunt destul de deterioraţi psihic ca să fie internaţi la spital, şi totuşi ei sunt victimele unei demenţe

degenerative. Şi astfel ei grevează rău asupra relaţiilor de familie sau de societate. Ce-i de făcut? Cel înţelept va înţelege.

De ce a făcut cancer Ion C?

Defăimările aduse Monicăi Lovinescu de Ion C. sunt la fel de grave ca turnările ciufutei doamne Cain în cazul Gheorghe Ursu. Ion C. a atacat cumplit imaginea unei personalităţi de mare anvergură şi de mare rectimdine morală, cum este Monica Lovinescu. De ce a făcut-o oare? Din constrângere, din şantaj, sau pentru beneficii? Sau pur şi simplu, din invidie, din pulsiunile Cain. Am citit „jurnalul" lui C. publicat de Eugen Barbu în „Săptămâna" în toamna lui 1982, după fuga în Occident a poetului. în jurnal sunt şi denigrări aduse câtorva scriitori din ţară, dar în principal ţinta răbufnirii este Monica Lovinescu. Am cidt şi dosarul „României literare" cu tema Ion C, acum trei ani. Luaţi de acolo concluziile şi detaliile. Aici eu notez ceva ce a scăpat dezbaterilor de la „România literară". Şi anume fapml că Ion C. a murit de cancer, şi cancerul său are directă legătură cu pulsiunile denigratoare. Toxina psihică produsă de rume-gările „theta" ale furiei, ale invidiei, ale defăimării au produs microleziuni care, ziceam, sunt nedu-reroase şi imperceptibile, dar, prin cumul, produc fie demenţă degenerativă, fie blocaje funcţionale, fie cancer.

Creştinismiâl ne îndeamnă să ne rugăm pentru duşmanii noştri. Cei prigoniţi să se roage pentru prigonitori. Ruga dizolvă toxina psihică a prigoanei.

Patristica zice: „Să consideri hulirea ca pe o laudă; şi lauda ca pe o hulire. Şi atunci eşti cu adevărat om îmbunătăţit."

Oare putem fi atât de senini încât să considerăm hulirea ca pe o laudă?

Nu mă laud că am şi ajuns să consider, imperturbabil, hula drept laudă. Dar spun că am înţeles mobilările hulitorului, şi nu-l resimt adversar sau duşman, ci-l resimt victima propriei lui nevroze.

Marcu Ascetul zicea: „Să cumpărăm cu aur ocările şi prigonirile ce ie pătimim de la oameni."

Asta înseamnă că mişcarea minţii tale poate fi mai presus de fire.

Manevre anonime.

Un defăimător i-a trimis Mitropolitului Anto-rlie Plămădeală o scrisoare „anonimă", semnată însă cu numele Andm. Şi-n această „anonimă", „semnatarul" critica vehement instituţia bisericească şi pe mitropolit. Defăimătorul voia să mă pună rău cu cleml şi cu „pământeanul meu" (aşa numesc basarabenii şi bucovinenii pe „consăteni" sau pe oameni provenind din aceeaşi arie geografică românească – ocupată de ruşi).

Deduc că acest defăimător al meu are tangenţe cu cleml, căci cunoştea nişte hibe dinlăuntru! B. O. R.

Dar Antonie Plămădeală, om cu seninătate filosofică, mi-a spus despre anonima pe care defăimătorul o semnase „Andru". Dar ştiu eu ce-a rămas în sufletul său?

Au mai fost adversităţi, din partea unora prea de dreapta. Dar n-aş vrea ca, prin replică, să renunţ la bunul principiu filocalic de a uita repede injuria şi

hula. Cât despre delatorii pe care nici nu-i ştiu. Mă rog Domnului să-i ferească, pe ei, de microleziuni pe creier.

Nu există adversari, ci numai nevroze.

Această propoziţie, că „nu există adversari", am spus-o adesea smdenţilor mei, într-o încercare insistentă de a demonta, sau a tămădui acel conflict Cain, acel sentiment de adversitate care grevează asupra unor oameni.

În cartea mea Terezia destinului (Editura Herald), am un capitol care chiar aşa se intitulează: „Nu există adversari, ci numai nevroze". Adică: pe omul care te loveşte să nu-l priveşti ca pe un duşman; ci acela este o biată victimă a unei nevroze; el are rievoie de ajutorul tău. Dacă vei gândi astfel, vei dobândi un mental invulnerabil, nu te va atinge hula, nu te va otrăvi blasfemia, nu te va dezechilibra prigoana.

Dar viaţa ne oferă şi corecţii la acest „clişeu" ideal, pentru o mai bună adecvare la real.

Un cursant al nostru, Vladimir D., ne spune într-o zi, şocat, cum asociatul său i-a întins o cursă, l-a împins într-o năpastă din care eră să-şi piardă şi slujba şi libertatea. Vladimir zice: „Eu chiar vă credeam când spuneaţi că nu există duşmani, şi îi priveam pe toţi cu totală încredere.

total descoperit, iar acum era să fiu pe drumuri. Eu cred că ne lăsaţi un pic descoperiţi în faţa lurrui".

După această întâmplare, am completat mesajul „ideal" cu un avertisment „medical": „Chiar şi după acest episod şocant, continuăm să spunem că nu există adversari, ci numai nevroze. Dar în lume există şi rechini, există şi şacali. Rechinii nu sunt adversari, dar sunt rechini; şi instinctul lor este să vă mănânce, să vă sfâşie. Rolul lor este pur şi simplu să vă mănânce. Aşa că, feriţi-vă. Deschideţi ochii sau, dacă puteţi, deschideţi trusa de prim ajutor. Feriţi-vă, dar nu-i duşmăniţi. Pentru rechini, voi nu sunteţi victime, ci voi sunteţi doar prada lor, cotktulXot."

Crima este informaţională?

O defăimare, o acuzaţie calomnioasă, poate fi, în rare cazuri, o năpăsmire. Adică persoana care defăimează crede, dintr-un context sau din-tr-o informaţie absurdă, că tu chiar eşti vinovat! Asta nu scuză crima sa, dar te ajută pe tine să nu îl consideri „duşman" pe prigonitor.

Vorbim aici, aşadar, şi de cei rău informaţi, şi de caracteropaţi.

De pildă asasinul lui Gandhi era convins că Gandhi este vinovat şi că trebuie ucis. Asasinul lui Gandhi era un pic şcolit, fusese învăţător o vreme, lucrase şi cu cifrele. I se spusese, de către un fanatic, că Gandhi e vinovat, e mincinos, e debusolat. Asasinul era ferm convins că are dreptate. Nici Mesia nu i-ar fi scos din cap fantezia morbidă.

Acel asasin şaten nici nu era măcar un psihotic în genul acelei schizofrene românce care l-a înjunghiat pe părintele Roger de la Taize anul trecut. Asasinul lui Gandhi avea pur şi simplu mintea îngustată de mânie şi de o informaţie primită de la un „mânuitor" al său, cum că Gandhi e vinovat!

Aşadar crima este uneori informaţională, dar tot de sorginte nervoasă: presiunea psihopată a eliminării unei valori.

Complexul „eliminării" semenului are atâtea chipuri! De la fostul prieten devenit duşman, până la fostul deţinut devenit torţionar. Acum, în timp de pace şi de râs caragialesc, puterea urii pare în descreştere, efectele ei par în descreştere. Oricum, propoziţia „nu există duşmani, ci numai nevroze" trebuie rostită cu discreţie, ca şi tainic. Ea îţi este un semn de deşteptare, şi nicidecum un prilej de superioritate faţă de victimele nevrozei. Căci şi sentimentul de „superioritate" este un derivat al complexului Cain. Să nu căutăm „superioritate", ci autenticitate.

Oboseala şi stresul. O abordare fâlocalicâ.

Siluan Athonitul, în scrisorile către ucenici şi ucenice (care îi cereau sfat medical prin corespondenţă, neputând veni la Athos) citează adesea acest paragraf din Matei (11:28): „ Veniţi la Mine voi cei osteniţi p împovăraţi, p Eu vă voi odihni pe voi "

Se remarcă opţiunea şi insistenţa lui Siluan Athonitul pe acest verset plin de sugestii terapeutice. El se referă la dimensiunea sufletească a odihnei. Dezvăluie secretul adevăratei refaceri. Totul rămâne actual pentru omul de azi, pentru cei bolnavi de osteneală cronică, pentru hipo-timici.

Aşadar, cum ne odihnim?

Observăm două realităţi:

1) Odihna este mai importantă decât somnul.

2) Fără somn, omul poate trăi. Fără odihnă, nu poate trăi.

Exemplul inimii: Acest organ nu doarme niciodată. Dar se odihneşte mereu. De altfel, ea ne dă modelul odihnei fără somn.

Inima are acele mişcări ritmice, sistolă şi dias-tolă: contracţia şi destinderea muşchiului inimii.

Inima se.odihneşte după fiecare mişcare de pompare a sângelui. întâi se contractă, adică munceşte. Apoi se destinde, se odihneşte.

Omul este dependent de somn pentru că nu a descoperit odihna. Nu ştie să se odihnească.

La majoritatea oamenilor, somnul coincide cu odihna. Adică, pentru cine nu are la îndemână alt mod de a scăpa de osteneală, evident, recursul la somn este soluţia naturală, biologică, logică.

Dar există o mulţime de oameni care spun că sunt obosiţi, epuizaţi, extenuaţi – chiar în condiţiile în care dorm!

Odihna medicală.

Există o odihnă prin antrenament medical ji alta prin sporire spirituală. Aşadar, o odihnă învăţată anatomic; şi alta învăţată religios.

Mircea Eliade (1907-l986), în anii avântului său creator, a învăţat să se refacă doar după 3 ore de somn pe noapte. Graţie unui antrenament special, după 3 ore de somn din 24, el era perfect refăcut, cu mintea clară pentru lucrul său.

Recuperarea neuro-musculară rapidă se poate învăţa. Există un „secret" medical şi unul sapienţial al acestui antrenament.

Le vom aminti la sfârşitul capitolului.

Odihna spirituală.

Calinic de la Cernica (1787-l868), de la 21 de ani, nu a dormit niciodată într-un pat. N-a mai avut nevoie de pat moale şi bun trupului trecător. Calinic de la Cernica luase obiceiul să evite somnul în pat de pe la 17 ani. Dar acest mod devine constant şi definitiv după 21 de ani, după ce a avut primul extaz. De atunci, el n-a mai avut nevoie de somn şi de pat.

S-a constatat că aceia care au extaze nu au nevoie de somn. Iar trupul lor se reface perfect, şi neuronal, şi fiziologic (se resoarbe acidul lactic din ţesuturi musculare), fără somn. (Vezi cartea Metanoia, de Aime Marcel, 1986).

Sfântul Calinic avea nevoie doar de puţină odihnă. Se odihnea circa 15 minute, apoi continua contemplaţia isihastă. Se odihnea pe scăunelul isihast, nu în par. El alterna deci rugăciunea cu odihna scurtă. Şi era mereu odihnit, într-o stare de vivacitate mentală şi de trezie deplină, pilduitor pentru toată obştea sa.

Somnul este totuşi o. faptă bună.

Cum extazul este rar, odihna prin somn este firească.

Nu trebuie să te constrângi la veghe. Când îţi vine somn, să dormi.

Părintele Teofil de la Sâmbăta zice: „Somnul e o faptă bună. Dacă pi-e somn, dormi. Faci o faptă bună". Dacă trupul tău cere somn, nu-l chinui, nu-l frustra de o trebuinţă naturală.

Căci sunt şi oameni care încă nu au descoperit odihna filocaUcă şi atunci ei trebuie să doarmă.

Cum se învaţă odihna.

Să observăm care sunt caracteristicile somnului, ca să le transferăm în planul „odihnei" controlate.

Ce se petrece cu omul când doarme?

a) Se întrerupe fluxul gândurilor. Asta este prima trăsătură specifică a somnului bun.

Aşadar, dacă şi în stare de veghe vom întrerupe fluxul gândurilor, pe anumite perioade, când suntem obosiţi, noi ne vom reface fără somn.

Cum întrerupi fluxul gândurilor?

Spirimal, prin noeraproseuche.

Medical, prin ceea ce se numeşte „Protopos-tură" (vezi lucrarea noastră Terapia destinului^ edit. Herald, 2004).

b) In somn, se micşorează numărul respiraţiilor pe minut.

În Rugăciunea minţii în inimă survine acelaşi efect: micşorarea numărului de respiraţii. Rezultatul în plan psihic – este o destindere, o încetare a agitaţiei mentale ostenitoare.

Aşadar odihna este şi în funcţie de ritmul respiratoriu. In somn, acesta se linişteşte de la sine. în noera proseuche o ajutăm noi să se liniştească, repetând rar j/zĂ«/isihast.

c) Ritmul cardiac se încetineşte.

În starea de veghe, ritmul cardiac este de circa 70 de bătăi pe minut, 70 de spaime pe minut, aş zice.

În somn, inima îşi micşorează mult temerile.

În contemplaţia isihastă, ritmul inimii este şi mai lent, de la sine. Nu dăm cifre, ca să nu accentuăm pe efecte fiziologice. Căci lucrarea are, în realitate, efecte mult mai mari: trecerea de simţuri la duh.

Liniştea medicală fată cu cea fâlocalică.

Stresul (cauza a circa 45% din îmbolnăvirile psiho-somatice) şi oboseala pot fi contracarate prin procedee filocaUce. Asociate uneori cu cele medicale. Când bolnavul înţelege să fie şi pacientul şi penitentul, lucrurile se rezolvă mai lesne.

„Linişţea medicală", se obţine prin sofrologie. Termenul sofrologie înseamnă „armonia minţii". Este corespondenml medical al Isihiei (hesycbia, înseamnă linişte).

Simetria între aceste domenii este tentantă. Sofrologia lucrează pe stările de conştiinţă, şi prin procedeele ei specifice se poate remedia „conştiinţa patologică", obţinând conştiinţa normală, sănătoasă. Ea sugerează trecerea la „conştiinţa extinsă", o stare asemănătoare cu „trezvia" sau stările niptice, în filocalie.

Ceva mai mult decât „conştiinţa extinsă" sau „niprică" ar fi stările de supraconştiinţă, întâlnite doar în mistică.

În rezolvarea unor probleme psiho-emoţio-nale care au la bază stresul sau epuizarea, se poate apela aşadar şi la „liniştea medicală", produsă prin procedee cum ar fi cel numit training autogen.

Stările alfa obţinute în sofrologie sunt complementare isihiei. Fireşte există deosebiri calitative, chiar terapeutic vorbind. Isihia poate restabili echilibrul psihic, reducerea focarelor conflictuale dinspre interior spre afară, prin goUrea conţinu-turilor impure. Sofrologia ajută la echilibrarea şi rezolvarea focarelor patogene dinspre exterior, prin dirijare din exterior, prin inducere, printr-un repertoriu de sintagme medicale. Acestea nu sunt simple „sugestii" de însănătoşire; ci sunt chiar activarea memoriei sănătăţii bazice, existente în om, dar permrbate de păcat, de viciu, de cumul de erori (înnăscute sau dobândite), de încălcarea legilor revelate.

Corectarea mişcării mintii în Fiiocalia sunt numite trei mişcări ale minţii:

— Mintea se mişcă împotriva firii.

— Mintea se mişcă în acord cu firea.

— Mintea se mişcă mai presus de fire.

Mintea împotriva firii este un semnal nevrotic.

Corectând mişcările greşite, sub-fireşti, ale minţii, preîntâmpini sau rezolvi focare nevrotice şi boli ale egoului.

Ce înseamnă „mintea împotriva firii"? Cum se manifestă şi care-i indiciul de a cunoaşte această mişcare greşită/bolnavă a minţii?

Indiciul grav este tendinţa de a osândi.

Omul care osândeşte este împotriva firii.

Există trepte de gravitate. Un prim semnal de alarmă este tendinţa de a învinui pe aZf/pentru un eşec personal. A învinui impulsiv, agresiv, prin vehemente verbale sau fizice.

Pe cine învinuieşte omul sub-firesc în impas major?

Unul învinuieşte Soarta. Altul dă vina pe un semen. Alml se învinuieşte pe sine.

Toţi trei se înşală şi sunt expuşi nevrozei, sau sunt victime ale ei.

Fabulă pe marginea prăpastiei.

Preluăm din Esop fabula Călătorul {i Soarta. Un călător făcea un drum lung şi, când l-a doborât osteneala, s-a lăsat lângă un puţ şi a adormit. Cum era gata să cadă în puţ. Soarta s-a apropiat de el, l-a trezit din somn, spunând: „Prietene, dacă ai fi căzut înăuntru, m-ai fi învinuit pe mine, nu nesocotinţa ta."

Tot astfel mulţi oameni, nenorocindu-se din pricina lor, aruncă vina pe zei.

În gropile Bucureştiului.

Ca şi călătorul lui Esop, călătorul de astăzi, căzând în gropile de pe şoselele bucureştene, are tendinţa să învinuiască vehement în trei direcţii, potrivit pulsiunilor sale: întâi înjură pe Primar; apoi înjură Soarta şi, vai! chiar pe unii sfinţi protectori ai drumurilor. în fine, dacă este mai defetist şi deprimat, se blamează pe sine. Iar dacă e suicidar, refuză să mai iasă din groapă, ajungând la concluzia că nu merită să mai facă umbră, pământului.

Auto-iefrinirea este tot o boală a egoului. Oricum, şi cu vehemenţa faţă de zei, şi cu dispreţuirea faţă de sine, groapa va rămâne neastupată, iar mintea nevindecată.

Atât de frecvente sunt aceste reacţii/atitudini, încât omului i se pare chiar „firesc" ca atunci când este copleşit de un impas să găsească un vinovat, exterior sau lăuntric. Şi pentru că pare „firească" tendinţa aceasta, este şi mai greu să lupţi cu ea şi ea se instalează în viaţă.

Mintea vechiului Adam.

Mintea împotriva firii este întâlnită şi la strămoşul nostru Adam. Şi el dădea vina pe semenul său. în rai, când a fost luat la întrebări de Tatăl ceresc pentru fapta sa, Adam a răspuns pur şi simplu: „Femeia pe care mi-ai dat-o ca să fie lângă mine, ea mi-a dat din pom şi am mâncat".

Posibil ca Tatăl să-i fi răspuns: „Ea ft-a dat frucml din pom, dar nu ţi-a băgat în gură", corectând astfel mişcarea minţii strămoşului.

Eva, la rândul ei, luată la judecare, da vina pe şarpe. Zice: „Şarpele m-a amăgit şi am mâncat din pom". Evident, Tatăl i-a deschis ochii că ea însăşi a mâncat frucml. Iar şarpele, am zice noi, şi-a făcut doar meseria lui de amăgitor. Asta era specializarea lui, rolul lui; iar advcrtising-ul şi strategiile vânzării, azi, se inspiră copios din acel arhetip al seducţiei din paradis.

Aşadar, în rai, un lanţ al învinuirilor! Filocalia spune că mintea împotriva firii este „mintea vechiului Adam". Iar după venirea Mântuitorului, acest mod de gândire a fost îndreptat, însănătoşit. Iar Noul Adam este chiar modelul terapiei acestor devieri ontice.

Osândirea semenului: un canibalism mascat.

Avertizând despre postirea falsă, Vasile cel Mare spune: „Nu postiţi în judecăţi şi certări! Tu nu mănânci carne, dar mănânci pe fratele tău! Te abţii de la vin, dar nu-ţi stăpâneşti ocările [şi te îmbeţi cu ocări] 1"

Expresia „mănânci pe fratele tău" numeşte direct un canibalism mascat, al ipocriziei dintot-deauna.

Osândirea, ocara sunt exprimări ale acestui canibalism mascat, întâlnit, la toate nivele sociale. La fel blasfemia, batjocura, blestemul sunt expresii ale devorării fratelui.

Sunt semne ale unui mental bolnav, împotriva firii; şi care îşi poate agrava simafia. Blasfemia-torul, victimă a unei nevroze sau a unui complex, dacă nu-şi rezolvă dizabilitatea psihică, riscă s-o accentueze. Toxina psihică a urii şi osândirea produc microleziuni pe creier care, prin cumul, în timp (ani!), produc forme de degenerescentă, sau demenţă precoce. La fel şi cei care practică,' ocara/osândirea pe internet sunt expuşi acestui risc al degenerescentei.

Aretas, sau mântuirea fără osteneală.

Ca un model viu al minţii vindecate de maxi-ina vătămare care este osândirea, îl vom evoca pe Cuviosul Aretas, un sfânt leneş, sau „nepăsător", cum zice Patericul. Un sfânt simplu şi fără şirul de virmţi cu care se împodobesc aleşii. Un sfânt fără asceză!

Şi atunci ce găsim la el? De ce a ajuns în calendar? Iată, are ceva exemplar: n-a osândit pe nimeni.

Cuviosul Aretas, sau Areta, alml decât Areta rnartirul, este pomenit în calendar pe 13 martie, în dreptul numelui său scrie doar atât: cel care nu a judecat pe nimeni.

Asta-i toată isprava vieţii lui; şi chiar dacă pare nespectaculoasă, ea este semnul mare al sănătăţii şi al mânmirii.

Scrie în Patericul sinaitic (1):

Un frate numit Aretas eta mai nepăsător cu viaţa monahală. Când era să moară, s-au aşezat în jurul lui unii din monahi. Şi văzându-l pe Aretas că se sfârşea cu veselie p cu bucurie, stareţul, care ştia că veselia duhovnicească este unul din semnele mântuirii, a întrebat moralizator: „Frate, crede-mă, cu toţii ştim că n-ai fost râvnitor în nevoinţă (asceză); şi cum te duci de aici cu atâta înflăcărare pe chip?" Aretas a răspuns: „Crede-mă, părinte, adevăr ai grăit. Insă de când m-am făcut monah, nu ştiu să fi judecat (osândit) vreun om! Sau dacă se supăra cumva vreunul, în aceeaşi zi mă împăcăm cu el. Şi aş vrea să-i spun lui Dumnezeu: Tu ai zis Nu judecaţi ca să nu fiţi judecaţi (Lc.6:37), şi: Iertaţi p vi se va ierta vouă (Mt.6:12)! "

Vorbele lui Aretas au fost ziditoare celor de faţă. Iar stareţul i-a zis: „Pace ţie, fiule, că şi fără osteneală te-ai mântuit".

Reguli de viaţă lungă.

Cercetând modul de viaţă al unui număr de longevivi, nonagenari şi centenari, s-au desprins câteva „secrete". Tabloul general al acestor „secrete de viaţă lungă" l-am prezentat în volumul Terapia destinului. Aici reţinem doar constatarea că toţi longevivii au dovedit o sănătate mentală manifestată şi prin următoarele două atimdini:

(a) Nu au înjurat niciodată, mai bine zis nu au cunoscut acea fierbere mânioasă împotriva cuiva, numită înjurătură.

(b) Nu au pus la inimă niciodată înjurătura sau defăimarea altora.

Aşadar, n-au persecutat şi n-au fost stresaţi de prigoana altora. Au fost şi prigoniţi, dar n-au pus la inimă, ba chiar i-au înţeles şi i-au iertat cu largheţe pe persecutori.

Sunt trei atitudini la osândirea celorlalţi:

— Dacă-l înţelegi pe prigonitor, ai nervii buni.

— Dacă-l ierţi, ai inima bună.

— Dacă-l iubeşti, eşti un iluminat.

Cum vei reuşi să-l şi iubeşti? Omul din comunităţile tradiţionale reuşea aceasta prin interiorizarea deplină a preceptului biblic, să-l iubeşti pe duşman. Filocalia oferă şi un ajutor „medical" celor care vor aceasta, prin practica ascultărilor specifice şi a canonului specific. Prin purificarea egoului. Când expulzezi egoul, simţi o continuitate între rine şi semen. In asemenea caz, n-ai cum să te mânii pe cineva. In primul rând, înţelegi şi simţi compasiune. Apoi ierţi ca să domesticeşti. Apoi chiar îndrăgeşti să guşti iluminarea. Şi astfel s-a produs corectarea mişcării minţii.

Nevroza existenţială.

Dacă nu s-a produs, totuşi, corectarea mişcării minţii, şi dacă te afectează profund blamul sau prigonirile, există riscul prim să faci o nevroză existenţială.

În Enciclopedia de 'Psihiatrie, găsim descrierea nevrozei existenţiale: O inabiUtate a persoanei de a-şi trăi propria experienţă, în mod independent. Lipsa autonomiei, dependenţa stresantă de părerile celorlalţi şi de mentalităţi creează disperare, anxietate, pierderea valorilor existenţei. Survin dezordini mentale şi dezorganizarea personalităţii-(3)

Un asemenea risc se vede şi la persoanele deficitare la imaginea de sine, la stima de sine Sunt persoane cu stări timice negative, cu conceppi negative asupra experienţei proprii, cu idei negative despre viitor.

Neputinţa de a vedea un sens pozitiv, imediat sau îndepărtat, într-o experienţă personală eşuată, arată o vulnerabilitate spirituală.

Autoînvinovăţirea, autodeprecierea constituie o orientare nevrotică a personalităţii.

Smerenia nu trebuie confundată cu devalorizarea de sine şi cu umilirea de sine sau aut(j-fla-gelarea.

Smerenia este o stare spirimală înaltă, rezultând după purificarea egoului, sau expulzarea acestuia. Smerenia este zero egoism. Este acea „lepădare de sine" la care cheamă Mântuitorul.

Terapiile clasice se ocupă şi ele de redresarea unui mental prăbuşit, atacat de agresiuni sociale sau conflicte interne. Mai ales la cei hipersensibili, culpabilizaţi, sugestionabili, predispus! depresiei.

Ridicarea stimei de sine este făcută printr-un antrenament adecvat. Văd că şi o carte scrisă de un psiholog modern (4) apelează la sugestii filo-calice. Cartea Stima de sine citează la loc de cinste pravila SJânhilui Benedict, pentru a distinge între defetism psihic, ca debilitate a egoului, şi smerenie, ca sănătate maximă a eului.

Fericirile biblice, un corector psiho-afectiv.

De un mare ajutor în îndreptarea firii sunt Fericirile biblice. Ioan Hrisostom face din ele baza terapiilor filocalice.

Pentru tema de faţă, apelăm la Fericirile 8 şi 9: Fericiţi cei prigoniţi pentru dreptate; şi: Fericiţi cei prigoniţi pentru Hristos, pentru apostolat duhovnicesc.

O persoană candidă, lucrând într-un mediu ostil, suferind persecuţii din partea unor forţe de interese rapace, va trebui să integreze Fericirea a VIII-a: „Fericiţi cei prigoniţi pentru dreptate, că a lor este împărăţia cerurilor". Această fericire biblică are două efecte salvatoare: întâi, previne un complex de persecuţie, un delir de persecuţie. Apoi ea conduce mintea spre instaurarea raportului agapic cu prigonitorul: pe acesta ajungi să vezi că nu-i „duşmanul", ci victima unui complex anal, sau a paranoii. A instaura raportul agapic cu categoria semenilor bolnavi poate să-i ajute şi pe ei; iar pe tine te conduce la iluminare, la împărăţie.

Cele 4 vieţuiri.

Pentru a întări discernământul şi a fixa aceste „corecţii" ale mişcării minţii, observăm că Filo-calia distinge patru feluri de vieţuiri (sistematizate astfel de un ascet din Carpaţi):

— Vieţuirea omenească, atunci când răspunzi la bine prin bine.

— Vieţuirea dobitocească, când unul răspunde la rău prin rău.

— Vieţuirea ghiavolească, când unul răspunde la bine prin rău.

— Vieţuirea duhovnicească: când chiar celui ce-ţi face rău îi răspunzi prin facere de bine.

Mintea care se mişcă pe potriva firii este a omului care nu asupreşte şi nu simte asuprire. Are mulţumirea fermă şi înţelege paradoxurile divine.

Dacă încă vă doare existenţa şi dacă încă vă doare răul lumii, nu-i de vină lumea sau existenţa, ci egoul încă este bolnav, şi trăirea în trup este mai mare decât trăirea în duh.

Mintea mai presus de fire.

Acesta este stadiul când s-a realizat trecerea de la simţuri la Duh. Unii o dobândesc temporar, episodic, când se află în context limrgic sau în bună lucrare. Alţii dobândesc în chip statornic mintea slăvitoare.

Fericirea a VlI-a confirmă chiar acest nivel mai presus de fire. Nu atât prin dobândirea puterilor sau harurilor suprafireşti. Cât prin asumarea înfierii divine.

Referinţe bibliografice

1. Dimitrios G. Tsamis. Patericul sinaitic. In româneşte de Pr. Prof. Dr. Ioan Ică, Editura Dcisis, Sibiu 1995.

2. Sfântul Vasile cel Mare. Scrieri I. Omilii la Hexaemeron. Omilii la Psalmi, Omilii / cuvântări. Traducere, studiu, note de Preot D. Fecioru, Editura Institutului Biblic, 1986.

3. Constantin Gorgos (coordonator). Dicţionar enciclopedic de Psihiatrie, 4 volume. Editura Medicală, Bucureşti 1989.

4. Franţois Lelord, Cristophe Andrc, L'Estime de soi.

S'aimer pour mieiix livre avec Ies autres. Ed. Odille Jacob, Paris 1999. Versiunea românească la Editura Trei, 2003,

5. * FILOCALJA sau Culegere clin scrierile sfinţilor părinţi care arată arm se poate omul curaţi, lumina ţi desăi'ârp. Voi. VIL Traducere, introducere, note de Pr. Prof. Dunaitru Stăniloaie, Editura Institutului Biblic, Bucureşti 1977.

PARTEA a II-a.

Vindecători şi vindecaţi.

II.

Olimpiada, o sfântă depresivă, şi „ terapeutul" ei loan Hrisostom.

Atimia şi depresia nervoasă.

Olimpiada, atestată în calendar drept Cuvioasa Olimpiada Diaconiţa (~ 364 ~ 408) suferea de atimie (athymia). Nu ştim cum a debutat tulburarea ei nervoasă şi dacă s-a datorat traumelor rezultate din prigoanele împăratului; sau s-a manifestat doar ca o depresie de abandon, după ce a fost exilat loan Hrisostom, din scrisorile căruia avem toate informaţiile maladiei.

Au rămas 17 scrisori de la loan Gură de Aur, în care el îşi sfătuieşte ucenica, o susţine, o redresează, loan foloseşte termenul athymia. Traducătorii moderni ai scrisorilor au tradus prin „depresie nervoasă, deprimare".

Atimia este scăderea tonusului afectiv, şi este o formă severă de hipotimie, şi însoţeşte depresia profundă. Este o prăbuşire afectivă, cu întristare, descurajare, stări de anxietate, sentimente de autodepreciere, incapacitate de bucurie, gânduri despre moarte, plâns facil, atitudine negativă faţă de viitor, rumegare de gânduri rele despre experienţe personale trecute.

Să analizăm un asemenea impas psihic şi contracararea lui, aşa cum apar din scrisorile lui loan Gură de Aur către diaconiţa Olimpiada.

II.

Precocitatea religioasă a Olimpiadei.

S-a născut la Constantinopole, într-o familie de demnitari imperiali. Rămâne de timpuriu orfană şi moştenitoarea unei averi imense. Este educată cu dascăli aleşi. Se face cunoscută prin inteligenţă şi dărnicie. Grigore de Nazianz îi dedică un poem de ziua nunţii. Grigore de Nyssa îi dedică Comentariul la Cântarea Cântărilor. S-a măritat la 20 de ani. A rămas văduvă după un an şi jumătate. Se consacră vieţii religioase şi daniilor. Refuză categoric propuneri de mariaj, chiar pe cele aranjate de împărat. Face asceză aspră, are „descoperiri" divine. Face daruri mari, pentru construire de biserici.

Împăratul Teodosie cel Mic a pus sechestru pe bogăţiile Olimpiadei, enervat că tânăra făcea danii. cu nemiluita. Voia să acapareze el aceste bogăpi.

Asceza maximală şi libertatea femeii.

După sechestrarea averilor ei. Olimpiada se aruncă în asceză, uitând de tot lumescul. Asceză până la mortificare.

Asceza a însemnat, pentru femeie, o formă de libertate.

Prima emancipare totală a femeii a fost asceza.

De aceea, în istoria salvării, mai lesne femeile au ajuns sfinte, iar bărbaţii sunt mai curând „sfinţiţi" (adică ierarhi!).

Paladie spune că Olimpiada, prin cele 5 fapte -viaţă înălţată, osteneală, asceză, gnoză (cunoaştere) şi sophrosyne (răbdarea necazyrilor) face trecerea de la gjine la anthropos, sau chiar la angelos, „înger în trup".

Feciorie şi libertate.

Se vădeşte că asceza revirginează femeia.

Fecioria nu înseamnă doar „ne-nunrire", ci înseamnă libertate degrevată de poverile casei, ale naşterii de copii, ale supunerii la bărbat.

Asceta citeşte Biblia când vrea ea, stă de vorbă cu oameni înduhovniciţi când vrea ea, poate sluji ca diaconiţă (diaconic înseamnă chiar slujite). Astfel ea devine „femeie-barbat": andreia -gfne, mulier virilis, cum citim în Dialogul lui Paladie (trad. Const. Corniţescu, 2001).

Hrisostom, în scrisoarea VIII, o include pe Olimpiada în „corul acelor fecioare sfinte". Şi zice: „Pavel n-a numit fecioară pe cea care n-a făcut experienţa căsătoriei sau a convieţuirii cu un bărbat, ci pe cea care se îngrijeşte de cele ale Domnului". Chiar Hristos spune că milostenia e superioară fecioriei (Mt. 25: l-l1)

Monahii „neadormiiţi" (akoimetoi)

Spre 30 de ani, Olimpiada este făcută diaconiţă şi i se restituie averea. Dispunând de averea ei, face acte de caritate de proporţii. Au rămas liste impresionante, cu numele celor care au primit danii.

Ea transformă palatul său într-o mănăstire, gen fundaţie privată, unde adună o obşte de 250 de fecioare. Nu erau acolo reguli mănăstireşti tipice. Făceau doar rugăciune. Dar rugăciunile se desfăşurau pe schimburi (trei grupuri), astfel ca să fie acoperite toate cele 24 de ore. După modelul monahilor neadormiţi. 24 de ore din 24, rugăciune: ca pământul să stea mereu sub 6 „cupolă" de rugăciuni.

Prietenia între doi sfinţi.

Când OUmpiada avea spre 35 de ani, la sfârşitul veacului al IV-lea, vine la Constantinopole, ca episcop, loan Hrisostom. Intre el şi „doamna milosteniilor" se naşte o prietenie spontană şi definitivă. Erau potriviţi cu totul, aveau aceeaşi înălţime spirituală, aceleaşi deprinderi spre asceza maximală.

loan devine duhovnicul mănăstirii cu 250 de monahii. Olimpiada îi aduce zilnic lui loan frugala mâncare şi-i îngrijeşte hainele. O cucereşte înflăcărarea credinţei lui loan.

Amândoi erau adepţii ascezei mortificatoare.

Posteau mult şi nejudicios.

Făceau zi şi noapte rugăciune, epuizându-şi trupul.

Amândoi aveau aceleaşi boli: şi-au ruinat sistemul digestiv, sistemul pancreatic, plămânii.

Erau atât de radicali în asceza lor, în abstinenţa lor, încât orice ambiguitate erotică a relaţiei lor este exclusă.

Deşi orice prietenie între bărbat şi femeie, în profunzime, conţine o ambiguitate erotică.

Aceşti doi sfinţi sunt, însă, mai presus de această eventualitate naturală.

Asceza nu îmbolnăveşte, dar cei bolnavi au nevoie de asceză judicioasă.

Faptul că şi loan şi Olimpiada aveau sănătatea ruinată nu se datorează ascezei.

Postul judicios creează autonomie de robia stomacului, iar la cei care au extaz religios, nevoia de somn dispare în mod firesc.

Nu postul ruinează sistemul digestiv; dar când ai un sistem digestiv ruinat trebuie să posteşti judicios, moderat.

Extazul mistic te eliberează de somn, dar când nu ai extaz este bine să dormi somn natural, 6-7 orc bune. „Somnul este o faptă bună", zice un monah român.

Stresul de abandon.

Când loan de Hrisostom a fost exilat, Olimpiada a făcut o cădere depresivă alarmantă. Nu ştim istoricul bolii, nu ştim dacă ea a mai avut episoade depresive. Poate starea depresivă s-a instalat în urma şocului prigonirii lui loan şi a stresului despărţirii.

E posibil că Olimpiada l-a iubit pe loan şi ca femeie, dar şi-a înfrânat cu 7 peceţi orice impuls erotic. Sau mai precis, transfigurarea ei religioasă ti ştergea pre-simţul bărbat-femeie.

Fapt este că atimia ci ia forme grave după exilarea abuzivă a lui Hrisostom şi după ce planul suprimării acesmia devine clar.

Ca s-o întărească, s-o redreseze, loan îi scrie din exil, începând cu 404. Scrisori lungi, ziditoare, loan, deşi bolnav el însuşi, deşi prigonit, este mereu înflăcărat, are acea protimie, pe care ţi-o dau naşterea şi rugăciunea. înţelegem, din scrisori, că starea nervoasă a Olimpiadei se adânceşte în anii 404 – 405. Scrisorile lui loan sunt singurul ei remediu; dar ea face dependenţă de „terapeut", şi când nu primeşte „leacul" recade în suferinţă.

Fazele „terapiei" în prima fază, loan o îndeamnă la: mutarea continuă a gândului, de la eşec, la divin. Abaterea de la gânduri triste prin „chemarea neîncetată a lui Dumnezeu". Aşa cum se face prin repetarea Numelui divin. Procedeu care, mai târziu, se va numi noera proseuche, adică rugăciunea minţii.

Îi zice: Cheamă-l mereu pe Dumnezeu, Dacă Dumnezeu nu te vindecă imediat, să nu te enervezi.

Zice: „Acesta e obiceiul lui Dumnezeu: nu elimină de la început cele cumplite."

Un mod de a intLmiza relaţia cu Dumnezeu, rostirea familiară:yAcesta-i obiceiul lui Dumnezeu." Ca şi cum poţi avea privilegiul de a şti obiceiurile Domnului, de a şti „voia Lui".

Aşadar, Dumnezeu răspunde întotdeauna la rugăciune, dar nerăbdarea noastră face să ratăm răspunsul. Dumnezeu răspunde cu un decalaj între faptă şi răsplată, între cerere şi obţinere.

Mulţi nu suportă acest decalaj, şi ratează întâlnirea divină. Acest decalaj, pentru înţelept, este „şcoală şi imagine" ale celor nevăzute. Durata apeptării „ploconului" divin este uneori prilejul deschiderii ochilor.

Parabola darului imediat.

Uneori Dumnezeu răspunde imediat la rugăciune. Acum ceri, acum ţi-a dat. Depinde cât ceri, cum ceri. întâmplare: într-o biserică goală, doi cetăţeni se rugau lui Dumnezeu să le dea bani.

Unul se ruga astfel: „Doamne, da-mi şi mie un dolar să-mi iau o pâine şi un kil de cartofi!"

Altul se ruga: „Doamne, dă-mi şi mie un milion de dolari, să încep o afacere grozavă!"

Primul: „Doamne, dă-mi şi mie un dolar." Al doilea, enen^at, scoate din buzunar un dolar, îl dă săracului şi spune: „Na, ţine un dolar, şi nu mai fă gălăgie, lasă-L pe Dumnezeu să se concentreze pe problema mea!"

De aici se vede cine a fost ascultat. Sus.

Parabola decalajului între cerere şi primire.

Un cetăţean se tot ruga:

— Doamne, dă-mi şi mie avere! Vreau să trăiesc şi eu boiereşte!

Şi se tot ruga zi şi noapte, că era chiar creştin practicant; şi promitea că va face şi-o bisericuţă dacă îi dă avere! Iar Dumnezeu – nimic!

Sătul să se tot roage fără răspuns, omul trage concluzia că Dumnezeu nu-i bancher şi nu împlineşte cereri financiare. Renunţă să mai ceară. Şi cum avea plăcerea rugăciunii, lasă lumea, se retrage la pustie, în Bucegi, şi se consacră vieţii ascetice. Descoperă frumuseţea ascezei, dulceaţa mgăciunii, descoperă libertatea omului luminat.

După zece ani, la schitul său se prezintă un notar, aducând vestea că pustnicul tocmai a primit o moştenire de la o rudă din Canada. O moştenire mare. Şi deodată acest om vede că Dumnezeu i-a împlinit, după 10 ani, rugămintea să-l facă bogat. Dar mintea lui era de-acum schimbată şi el nu mai dorea bogăţie. Şi l-a întrebat pe Dumnezeu: „De ce mi-ai împlinit aşa târziu rugămintea? Acum, când eu nu mai am nevoie!" într-o viziune, a primit răspunsul: Dumnezeu i-a lăsat exact un interval ca să se trezească, să se realizeze, să ştie care-i adevărata bogăţie a vieţii.

La urmă, acest om a folosit toată bogăţia „căzută din cer" în zidiri caritabile, spirimale. Căci el descoperise adevărata bogăţie.

Orice amânate a răsplăţii are un sens.

Dacă Dumnezeu ne-ar răsplăti imediat, ar periclita mântuirea, prin comoditate şi lene. Fai uneori cred că, în ceea ce mă priveşte, am primit nişte daruri de la Dumnezeu pentru rugăciuni pe care le-au făcut bunicii mei. Deci cu un decalaj de 2 generaţii!

Dacă Dumnezeu ar pedepsi imediat, ar rezulta pe pământ numai masacre, numai groază, căci toţi am avea de plătit prea mult.

Decalajul între faptă şi răsplată, fie în bine, fie în penitenţă, dă celor drepţi timp să se întărească, iar celor răi le dă timp să ispăşească.

Ioan Hrisostom zice, în chip genial: „Răutatea îşi are în ea însăşi pedeapsa înainte de pedeapsă; virmtea devine în ea însăşi răsplata ei înseşi, înaintea răsplătirilor ei."

Dumnezeu este paradoxal.

Altă etapă a „terapiei" lui Hrisostom: revelarea acţiunii paradoxale a lui Dumnezeu. Simaţia era astfel:

Olimpiada, disperată, întreabă de ce Dumnezeu ocroteşte pe nemernici şi prăpădeşte pe sfinţi. De ce îngăduie nedreptăţi strigătoare la cer! De ce mişeii se bucură, iar drepţii suferă.

Olimpiada nu suportă nici decăderea clericilor (problemă veche şi mereu nouă, deci!). Nu suportă că episcopii prigonitori nu sunt pedepsiţi de Pronie! Cum tolerează Dumnezeu acestea? Ioan îi calmează revolta, zicându-i: „Ljicrărik Iad sunt paradoxale". Şi zice: „Să nu te tulburi, să nu te frământi, ci rămâi mulţumindu-I pentru toate, slăvindu-L".

Astăzi, metoda de creaţie „Delphi" te supune la un antrenament mental: să înţelegi paradoxul şi să poţi tu însuţi crea paradox.

Când nu înţelegeţi vreo cruzime a istoriei sau a politicii, amintiţi-vă de vorba lui Hrisostom: Dumnezeu este paradoxal. De aici va urma înţelegerea. Iar înţelegerea înlămră o emoţie distructivă. înţelegerea creează O emoţie vindecătoare.

Nu vă răfuifi cu Dumnezeu, că de ce îngăduie nedreptăţi strigătoare la cer. Căci tot el vă îngăduie şi vouă două lucruri: să faceţi păcate strigătoare la cer sau să fiţi deasupra nedreptăţii, prin HAR.

Parabola celor doi morţi bine dăruiţi.

Am preluat de la Arsenic Boca o parabolă, pe care o repovestesc în cuvintele mele, păstrând însă duhul ei. Părintele Arsenic Boca însuşi o ştia din patristică. Eu am actualizat-o puţin.

S-a întâmplat că au murit, în aceeaşi 7,i, un pustnic şi un demnitar. Era un pustnic sfinţit, şi era un demnitar corupt. Şi trupul pustnicului a fost mâncat de fiare. Iar demnitarul corupt a avut parte de înmormântare cu onoruri naţionale.

Ucenicul era mâhnit, deprimat şi se întreba de ce Dumnezeu a făcut o asemenea tocmire nedreaptă.

S-a rugat şi a postit şi Dumnezeu i-a revelat răspunsul: Pustnicul mai avea un păcat, iar pentru curăţire, s-a întâmplat că trupul i-a ajuns la fiare.

Acel călugăr, deşi sfânt, mai avea o ultimă impuritate de ars, o ultimă dâră de orgoliu de şters, şi i s-a creat ocazia unei ultime smeriri, ca să plece dincolo curăţit de orice umbră de păcat.

Iar demnitarul acela corupt, o fi făcut şi el o faptă bună la viaţa lui, iar Dumnezeu l-a răsplătit cu cinstea înmormântării. Căci Dumnezeu răsplăteşte pilduitor chiar şi un firicel de faptă bună, căci nimic din binele ce-l faci nu rămâne nerăsplătit. Ce faptă bună o fi făcut demnitarul? Poate fapta bună de a fi murit la timp.,.

Cheia terapiei: A da un sens suferinţei.

Astăzi se ştie că vindecarea este grăbită dacă dai un sens boUi, suferinţei. Daţi un sens impasului şi veţi cunoaşte redresarea. Ca medici, daţi un sens bolilor pacienţilor şi veţi grăbi vindecarea.

Când acel sens îp este de nepătruns, să ştii un lucru: Boala nu este niciodată o pedeapsă pentru păcat, ci o oprire de la păcat. Deci nu daţi sensuri catastrofale, pierzătoare: ci numai sens salvator.

loan Hrisostom, după modelul Fericirilor lui Hristos, vrea să transforme suferinţa Olimpiadei în inversul ei, în prilej de bucurie. Zice: „Suferita este o comoară".

Adică: fa dintr-o emoţie distructivă o emoţie vindecătoare.

Valorizează suferinţa ca pe o comoară. Nu oricui poţi spune acest lucru, că nu te crede.

Nu oricine poate afirma aşa ceva, că nu-l crezi.

Dar când ţi-o spune loan Gură de Aur, deci o autoritate în materie revelatorie, o asemenea firază produce un şoc trezitor.

Scrie: „Acesta vreau să fie leacul scrisorilor mele: să-ţi producă multă voioşie."

Nu mângâiere voiesc, ci voioşie. Nu anestezic, ci leac.

Voioşie duhovnicească se zice agalia.

Este inversul, opusul lui akedia, întristarea. ' Isihastul ştie să cureţe mintea de vălurelele vierii ca să survină agalia.

În scrisoarea a VIII-a zice: „Tristeţea fără măsură e otravă."

Ne amintim să psihologia foloseşte termenul de „toxină psihică", iar orientalii numesc: „cele 4 otrăvuri" corespunzătoare celor 4 „emopi distructive".

I

„Tratat" despre depresie.

Scrisoarea a X-a a lui Hrisostom este un adevărat „tratat" psihoterapeutic. Pe 24 de pagini, el defineşte depresia nervoasă şi faza ultimă a „terapiei": întărirea terenului psihic. Zice: „Deşi am desfiinţat tirania deprimării tale şi am surpat cetăţuia ei (.) e nevoie de ajutor prin cuvânt ca pacea să-ţi fie adâncă (.), să arăţi o seninătate fixă şi să te stabilizezi în voioşie".

Se foloseşte de exemple: sfinţi şi profeţi care au avut, episodic, tulburări de personalitate, diz-armonii psihice.

Chiar Sf. Ilie a cunoscut momente de deprimare şi gânduri suicidare! El spunea: „Destul acum, Doamne. Ia de la mine sufletul meu, pentru că nu sunt mai bun decât părinţii mei!" (3 Rg. 19:4) Şi Hrisostom comentează: „Astfel atimia este mai apăsătoare decât moartea, căci, ca să scape de moarte, omul fuge spre moarte".

„Să nu-ţi faci ţie nedreptate"

Acest aforism este din Scrisoarea a XVII-a. Este o scrisoare despre medicina sufletului. Este împotriva auto-agresivităţii.

Hrisostom spune că bolik se nasc din deprimare, şi nu invers.

Doar dacă te nedreptăţeşti to pe tine, alţii vor avea spor să te rănească, să te veteme.

Dacă îţi lipseşte „stima de sine", vei fi vulnerabil.
Să nu te devalorizezi pe tine, să nu te auto-; excluzi.
Recăpătarea „stimei de sine" este o noţiune vehiculată astăzi de psihoterapie. Se adresează celor cu stări timice negative. Cu idei negative despre viitor. Astăzi se scriu tratate pe tema asta.
Cu toată convingerea că bolile hipotimice se tratează în spirit, Hrisostom recomandă şi recursul la medici, la farmacie, la igienă. El însuşi cere cutare leac, pe care spune că l-a folosit cu Succes, pentru stomac. El însuşi observă igiena riguros, îi plăceau băile zilnice, în acord cu stoicismul ascezei sale.
Atimia şi eutimia loan pune mereu în opoziţie atimia (stare negativă, prăbuşire) şi eutimia (emoţie pozitivă, fericire).
loan avea un caracter fericit! constată Anne-Marie Molingrey. Programul său terapeutic, spiritual, e bazat pe Fericirile biblice.
Unde nu-i suferinţă nu-i mânmirel spun toţi părinţii bisericii, poate ştiind că trebuie să-i pregătească pe oameni în faţa celui mai curent obstacol, sau cel mai frecvent datum al condiţiei umane.
Din viaţa Olimpiadei, din dărnicia cu care îşi risipea averile, din înţelepciunea cu care a întemeiat obştea de călugăriţe „neadormite", înţelegem că şi ea a avut „gena fericirii". Şi a avut o trăire fericită. Zdmncinată la intervale de crunte nedreptăţi din partea împăratului, a împărătesei.
I I r I cu suita ei, şi din partea episcopilor care l-au nenorocit pe loan Hrisostom şi au forţat-o pe ea însăşi să lase obştea ei şi să se exileze.
loan Hrisostom moare, forţat de către torţionarii episcopali, la un marş exterminator, în condiţii teribile. împăratul Arcadie, care încă se mai temea să-l omoare, să nu cadă păcaml asupra lui, a fost asigurat de episcopii ostili că îl vor ucide atât de discret, că nu va afla nici Dumnezeu însuşi!
Olimpiada a fost izbită de vestea morţii acestui prieten iubit. Ea se stinge degrabă, la 408. Avea 44 de ani. Deşi moartea ei pare să fie determinată de melancolie şi traumă emoţională, în realitate, ea este atinsă de focul martiriului. Sfârşitul ei aşadar nu este un eşec, ci o cunună.
Pentru moderni, Olimpiada este relansată ca personalitate exemplară: ea apare ca o femeie care şi-a sublimat definitiv feminitatea, până în punctul de sus când, murind, feminitatea ei sublimată şi sfinţită şi-a luat cea mai emoţională revanşă.
Noi am reţinut-o aici ca pe un „caz" de luptă cu cedarea nervoasă.
Sinapsarele, calendarele o reţin, însă, aşa cum este ea cu adevărat, în posteritate: o sfântă. A lăsat o pildă care ne înflăcărează, aşa cum ea s-a înflăcărat de Hrisostom.
A făcut ea însăşi vindecări miraculoase în timpul vieţii; iar mormântul ei a făcut însănătoşiri atestate şi în scris, şi în memoria populară. A avut ucenice şi hagiografi. împăraml care a urmat i-a cinstit memoria; a mijit un cult pentru ea. Stareţa Serghia, succesoarea la mănăstirea Olimpiadei, a simţit într-o viziune prezenţa ei. într-o vedenie cu Olimpiada, stareţa Serghia a primit „cuvânt din cuvânt": „Sunt cu voi în toate zilele vieţii voastre".

Referinţe critice.

Sfântul loan Gură de Aur, Scrisori din exil. Către Olimpiada şi cei rămaşi credincioşi. Despre deprimare, suferinţă şi Providenţă. Volum realizat de diac. loan l. Ică jr. Studiu introductiv de diac. Ion I. Ică jr. Studiu prefaţator de Anne-Marie Malin-grey. Deisis, Sibiu 2003;

Sfântul loan Gură de Aur, Predici la săriyători împărăteşti p cuvântări de laudă la Sfinţi. Traducere şi note de Pr. prof. Dumitru Fecioru. Editura Institutului Biblic, 2002;

Constantin Virgil Gheorghiu, Saint ]ean Bouche d'Or. „Hommes de Dicu". Librairie Pion, 1957;

Părintele Arsenic Boca, Talanţii împărăţiei. Volum din texte adunate de arhim. Serafim Popescu. Edit. „Credinţa strămoşească", 2002;

Nicolae Mărgineanu, Condiţia umană. Aspectul ei bio-psiho-social şi cultural. Edit. Ştiinţifică, Bucureşti 1973.

Evdochia şi trauma de iniţiere.

Tradiţia filocalică oferă cazuri care pot fi abordate din această perspectivă: restructurarea integrală a unei personalităţi, medical şi spiritual, printr-o şocare elaborată, prilejuită de revelaţia hristică.

Cazul Evdochia este grăitor în această privinţă. Este pilduitor pentru cei care urmăresc o vindecare de profunzime: nu doar dispariţia sindromului, ci rcmodelarea umană, până la meta-noia, până la identificarea cu corpul-duh {şoma pneumatikon, în formulare paulină).

În simetrie, vom observa că emo-psihiatria a analizat funcţionarea traumatismului în ritualurile de schimbare (2). Este vorba de o şocare elaborată, pregătită laborios, pentru a produce în subiect o mutaţie la un alt nivel psihic sau existenţial.

Primul şoc iniţiatic: cuvântul revelat.

Evdochia trăieşte în secolul al lll-lca, pe vremea lui Aurelian (faima ei este pe culme pe la 270) şi a urmaşilor acestuia. Era din lliopolis, era samariteancă, ba chiar „buna samariteancă" în sensul castigant vorbind, adică dăruia domnilor plăceri trupeşti. Era foarte finimoasă şi s-a lăsat în voia voluptăţii. A devenit o profesionistă a voluptăţii: o prostitoată judicioasă, care a adunat şi avere din meseria ei.

În pUnă tinereţe desfrânată, Evdochia cunoaşte schimbarea. Nu din senin, ci în urma unei întâmplări pe care o voi numi şoc iniţiatic. (Prin iniţiere, în sens soteriologic, se înţelege realizarea mutaţiei de la simţuri la duh.)

S-a petrecut astfel. Prin cetatea aceea, a trecut un ascet, Ghermano, care şi-a luat adăpost aproape de locuinţa Evdochiei, din întâmplare; şi acolo el vorbea oamenilor. într-o zi, l-a ascultat şi Evdochia. Şi a fost şocată de cuvintele: „Cine îşi va păstra viaţa, o va pierde. Şi cine îşi va pierde viaţa, pentru Mine, o va câştiga." (Mt. 10:39)

—a întrebat pe ascet ce înseamnă aceasta.

Ascetul i-a răspuns:Metanoeite^"

Evdochia n-a înţeles şi a plecat tulburată.

Există cuvinte şi oameni care lasă un ecou abisal, care răscolesc lutul din noi. Mai ales când acestea cad pe un teren emoţional sensibil. Mai ales

când acestea sunt spuse unei persoane care se află în pragul unui impas existenţial. Aceste cuvinte – revelate – produc o şocare filocalică; este aşteptată de cei care cer înţelepţilor „cuvinte de folos". Cuvinte de însănătoşire.

„Şocare filocalică' este un concept care stă perfect în simetrie cu conceptul, deja existent, „traumatism intelectual". După modelul oferit de G. Bateson (3). Acest model este străvechi, dina-iţite, de G. Bateson, evident. A fost folosit în cunoaşterea orientală. Adică în Orientul culturii Zen, dar şi-n Orientul Mijlociu, al Bibliei.

Tradiţia filocalică a folosit termenul „cutremurare", foarte apropiat de ceea ce vrea să spună termenul „traumatism intelecmal".

În mintea Evdochiei, această propoziţie a Mânmitorului, rostită de un trimis {apostelh), „Cine îşi va păstra viaţa o va pierde, şi cine o va pierde o va câştiga", a lucrat răscolitor.

Aşa a fost începutul transformării ei.

Ştim din istoria mântuirii că şi alţi oameni predestinaţi şi-au schimbat radical viaţa după o şocare filocalică, prin cuvânt revelat, auzit de la un trimis. Antonie cel Mare, Cuvioasa Parascheva, Pelerinul rus – ca să luăm doar cazuri răsunătoare – au simţit mânarea spre desăvârşire după ce au auzit o propoziţie revelată, spusă de om revelat.

Există un Logos care a schimbat destine, există rostiri care au civilizat continente.

Al doilea şoc: visul revelator.

La Evdochia s-a mai petrecut ceva.

Cum ea era frământată de propoziţia iniţiatică din Biblie, şi cum era siderată de trimisul Gher-mano, şi cum era răscolită de marele îndemn,Metanoeite", într-o zi a cunoscut o stare de răpin însoţită de o vedere îngerească. Să nu-i zicem acelei stări „transă"; căci transa este o stare mediumnică, o stare de conştiinţă alterată. Să-i zicem secundă revelatorie.

În Filocalia se zice: „I s-a făcut o descoperire". Adică i s-a dăruit o relevaţie, un minut revelatoriu.

Şi în descoperirea ce i s-a făcut, „s-a simţit răpită cu mintea şi s-a văzut pe sine luată de mână de un înger şi ridicată la cer, unde îngerii se bucurau cu toţii de întoarcerea ei. Şi unde o arătare înmnecită scrâşnea că ea se sustrage de sub puterea sa" (1). Această vedere a marcat-o definitiv.

Ştim şi din alte exemple ale Fâlocaliei că oameni vestiţi au primit, prin vise revelatorii, harul misionar şi U s-a dezvăluit o putere ce era în ei, sau trecea prin ei.

Visul profetic face să explodeze în exterior un ultim nivel al identificării: identificarea în duh. După cum şi introspecţia temeinică (introspecţie = reflectarea abisalului), prilejuită de noeraproseu-che, poate realiza o apropiere de nivelul pneuma-tikoslăxiSx.

Cazuri grăitoare găsim din antichitate până-n zilele noastre. Mai aproape de noi, o amintesc pe Maica Teresa din Calcutta, o aromâncă-albaneză: ea a primit puterea misiunii sale în vis. Alt caz: Filaret Gămălău din satul Crucea-Bucovina, încarcerat la Aiud prin anii 50, torturat; în prag de

moarte, el a primit, în vis treaz, puterea suprafirească şi s-a trezit tămăduit de orice slăbiciune, iar viaţa sa din închisoare a înflorit într-un misio-narist al carcerelor (4).

Taumata, adică minune.

Viaţa Evdochiei se schimbă complet. Cere botezul creştin şi-l primeşte de la episcopul Teodot (rămas şi el în calendare). Foloseşte în scopuri caritabile toată averea sa. Se retrage la viaţă ascetică. Dobândeşte darul tămăduirii şi al vederii înainte.

Căci mutaţia de la simţuri la duh este însoţită de dobândirea unor puteri suprafireşti: darul clar-viziunii, darul de a face vindecări. Şi viaţa sa a fost minunată.

Dar suntem în secolul al III-lea, pe timpul persecuţiilor împotriva creştinilor.- Din invidie, din răutate, Evdochia este denunţată că-i creştină. A fost chemată la judecată. Dar ea l-a însănătoşit pe fiul cârmuitorului şi a fost lăsată liberă. La o nouă arestare, se întâmplă acelaşi lucru: îl vindecă pe persecutor, care o eliberează imediat, cu frică şi evloghie. Până ce a venit un dregător crud, Vichentie, care nu s-a lăsat vindecat, şi a supus-o pe Evdochia la tortură, ca să-şi lase credinţa. Evdochia a primit cu înflăcărare cununa martiriului.

Dar în prezentul capitol, care are ca tematică psihoterapia fâlocalică, noi subliniem modelul terapeutic al Evdochiei: însănătoşirea egoului şi restructurarea totală a personalităţii.

Sunt de reţinut, ca universal valabile, cele două circumstanţe care au declanşat procesul însănătoşirii. Una exterioară. întâlnirea cu un purtător de Logos revelat, care a prilejuit „încălzirea ascetică". Şi una interioară. întâlnirea cu Logosul lăuntric, sau cu „îngerul", care a activat spontan „gena mântuirii".

Erau reali acei îngeri din viziunea Evdochiei? Erau elaborări subiective, ale unui psihism abisal orientat spre însănătoşire? Să credem în asemenea apariţii? Ştim că Antonie cel Mare, şi.

Evagrie, şi GrigOre Sinaitul au lăsat îndemnuri să se „refuze" îngerul, mai ales din vi^unik neofiţilor. (Neofit însemnând „proaspăt iluminat"). Căci la neofit, „îngerul" s-ar putea să nu fie înger.

Aşadar, ce trebuie să facem cu asemenea viziuni? Răspunsul Filocaliei este: poţi să crezi în vise numai dacă eşti losif, sau Daniel, adică dacă ai anvergura lor şi puterea lor de a discerne între elaborare personală şi informaţional dumnezeiesc. Poţi să crezi în viziuni numai dacă eşti Evdochia, sau Maica Teresa.

Şi până să afli dacă eşti Evdochia, cum să distingi între elaborări subiective şi SEMNE dumnezeieşti? Prin observarea calităţii lor anasta-sice. Sunt dumnezeieşti semnele care prilejuiesc sănătate, vindecare, renaştere, adică anastasis, înviere. Semnele care desferecă izvoarele viepi şi ale salvării omului.

Referinţe bibliografice

1. * Vieţile sfinţilor de peste tot anul, după Sinaxare din.

Minee şi Triod. Editura Biserica Ortodoxă, Alexandria 2003

2. Tobie Nathan, Trauma et memoire, în „Nouvelle revue d'Ethnopsychiatrie" n-6/1986.
3. G. Bateson, lut ceremonie du Naven, Paris, Ed. de.
Minuitl971,
4. Vasile Andru, Mistici din Carpaţi, Editura Pontos, Chişinău 2000.
5. Lionel Corbett, Funcţia religioasă a psihicului. Traducerea din engleză, prefaţă şi note de dr. Leonard Gavriliu. Editura IRI, Bucureşti 2001.
Ridicarea bărbatului căzut (Vindecările credinţei) în istoria transformărilor minunate, cazurile de femei sunt mai numeroase şi mai dramatice decât cazurile de bărbaţi.

Şi Thaisa, şi Mana Egipteanca, şi Sfânta Fo-tina s-au ridicat pentru totdeauna, fără nici o întoarcere la viciu, fără nici o concesie.

Bărbaţii ne-au apărut mai vulnerabili la patimă. Am analizat cazuri de asceţi carpatici şi necarpatici care au luptat cu ispitele, într-o altă carte (Terapia destinului, capitolul Eros / rugăciune). In Pateric citim despre mulţi asceţi care nu s-au pumt salva decât prin fugă, precum sfântul Martinian.

Privirea şi hormonii „Până şi o privire vinovată mă ucide!" îi spunea o femeie bărbamlui ei. Bărbatul o acuza de gelozie absurdă. Dar este vorba doar de gelozie absurdă? Să vedem. Biochimia a demonstrat că: a jindui în minte după o femeie produce în bărbat reacţii hormonale şi endocrine ca şi când acml sexual ar fi început în realitate! Fantasma erotică – deşi este numai un „substitut" de real – te va osteni mai tare decât realul însuşi.

Ce-i rău în asta? lată ce-i rău: Când vorbesc simţurile, tace spiritul.

Trăirea spirituală mistică este trecerea definitivă de la simţuri la Duh.

Legendara Citra întâlneşte un ascet în pădure, ' îl priveşte vrăjită. Se apropie de el. El se mlbură când o vede. EI e gata să renunţe la rodul bogat al ascezei îndelungate. Căci şi prin femeie vorbeşte o eternitate, o grijă teribilă a namrii de a păstra speţa umană. Citra l-a tulburat. A fost o tulburare, nu o ispitire. Adică Citra n-a făcut-o pentru plăcerea ei. Ci, printr-o îngăduire a legii perpemării speţei, ea vrea să-l mute, pe acel om sporit, de la asceza pustiei, la asceza căsniciei.

Căsnicia tot asceză este, şi dacă ţi-o asumi cu responsabilitate, ca pe un exerciţiu spiritual, familia ar putea fi egală cu monahismul. De altfel, în orice alegere bună se află Dumnezeu.

Dumnezeu este simbolizat prin alegerile bune, după cum Eul este simbolizat prin obiecte.

Trei moduri contra viciului.

Există chiar şi preoţi, şi monahi care se tulbură la vederea femeii frumoase. Şi în vechime, şi astăzi.

Din vechime, amintim pe monahul Conon, care slujea şi ca preot. El se smintea când miruia femei. Era bântuit de fantasme erotice. Şi, învi-novăţindu-se foarte tare, a vrut să părăsească preoţia, simţindu-se nevrednic.

Amnci a avut o viziune: Că a venit la el loan Botezătorul şi i-a zis: „Rămâi preot, că te voi uşura eu de războiul acela", adică de pofrirea femeilor.

Preotul Conon, curios de efecwl acelei terapii prin viziune, s-a dus la slujbă. Şi când a vrut să miruiască o fată persană, „îmbunătăţită, dar atât de frumoasă" (precizează Umonariut), preotul s-a smintit de tot, şi, disperat, a decis iarăşi să fugă din mănăstire.

Iarăşi i s-a arătat în vedenie loan Botezătorul, şi i-a spus: „Prima dată, nu ţi-am luat cu mâna mea patima, ca să te lupţi singur, să biruieşti, şi astfel ai fi avut multă plată şi frumoasă cunună. Acum te voi uşura cu mâna mea de acest război al cărnii."

Şi S£ loan l-a supus, în vis, la un fel de chirurgie psihică, l-a însemnat cu semnul crucii pe pieptul dezvelit. A doua zi, Conon, când a mi-ruit-o pe preafrumoasa persană „nici n-a simţit că este femeie cu firea".

Soluţia reprimării dorinţei nu-i bună. O patimă reprimată îl roade pe bărbat, sau îi dă acele vise umede, care fac dificilă lucrarea ascetică. Soluţia represivă duce la refulări.

Sunt trei moduri de preschimbare a naturii vicioase.

(a) Acţiunea interioară sau asceza: prin mutarea gândului mereu spre divinitate. Iar când apare o fantasmă erotică, o priveşti neutru, fără încântare, o laşi să treacă; exerciţiu ajutător, conştientizarea că făptura ta este privită de ochi cereşti şi că este bună numai dacă produce bucurie, şi nu învinovăţire.

(b) Acţiunea exterioară: metăniile şi postul. Cât despre ajutorul posibil primit în vis, acea chirurgie psihică, este un semn că cel preocupat de schimbarea sa, cu căinţă şi stăruinţă, primeşte acest dar: activarea spontană a arhetipului mântuirii.

c) Modul radical de transformare, cum s-a văzut în istoria mântuirii, este martiriul,-care arde rădăcina răului şi dăruieşte desăvârşire.

;'

Bonifaciu cel bun şi uşuratic.

Bonifaciu (sau Bonifatie) a trăit la Roma, pe vremea lui Dioclepan (sec. IV). Era vătaf pe moşia unei femei bogate: Aglaia. Trăia în voluptate şi păcat cu stăpâna sa. Era şi iubitor de vinuri dulci.

Se spune că era bun la suflet şi chiar înclinat spre cele religioase; dar aceste calităţi erau zădărnicite de pofte trupeşti şi de amoralitatea sa structurală.

Dumnezeu a rânduit ca el să fie treaz la mântuire, întâmplarea a fost astfel: Aglaia, – aflată şi ea sub păcatul simţurilor şi al indiferenţei la bine-: cuvântare, fiind şi ea un amestec ambiguu de bine şi rău, de senzualitate şi compasiune – i-a zis: „Mergi în Orient, în Cilicia, unde au fost torturaţi creştini, şi să aduci aici moaşte de Mucenici, să le avem spre ajutor şi vindecare."

Iar el, glumind, euforizat de vinuri, a zis: „De vor aduce moaştele mele, le vei primi oare?"

Aglaia i-a zis: „Beţivan simpatic, du-te şi fă ce te-am rugat!"

I.

Iluminarea lui Bonifaciu şi puterea suprafirească.

Bonifaciu a ajuns în Cilicia. Tocmai atunci acolo se petreceau alte sângeroase persecuţii. El a asistat la torturarea publică a unui creştin. A fost cutremurat şi s-a aprins de râvnă. A fost transformat cu totul văzând minunile rezistenţei martiriului. Bonifaciu s-a apropiat de cel torturat, a sărutat rana de martir şi în acel moment s-a produs în el iluminarea cerească.

A mărturisit că este creştin, a fost legat şi supus la tormră. Dar iluminarea îi conferea supra-putere, aşa că a scăpat teafăr şi nevătămat din cele trei munciri: străpungerea corpului cu săgeţi de trestie, plumb topit vărsat peste el, aruncarea sa în cazanul cu smoală topită.

Trupul care nu arde în foc.

Adesea întâlnim în vieţile sfinţilor acest fapt: că, supus la tortură, trupul sfinţit rezistă. Sfântul Pantelimon, patronul medicilor, de pildă, a fost supus la cinci suplicii, şi a scăpat teafăr din toate cinci. Uneori martirii erau aruncaţi la fiare sălbatice flămânde, şi fiarele nu le făceau nici nu rău. Asta am înţelege-o prin comunicarea viului la nivel infracelular, sau la nivelul empatiei animale.

Dar uimitoare este mărturia că, aruncat în cuptor înroşit, sfântul scapă nevătămat. Şi-n cazul lui Pantelimon, şi-n cazul lui Bonifaciu, supliciul focului, al cuptorului înroşit, al cazanului cu smoală topită sunt uimitoare. Aceste minuni sunt adevărate şi probabil că ele au contribuit la extinderea grabnică a creştinismului.

Vom spune însă că nu toţi martirii vădeau aceste mutaţii bioenergerice, şi că ei, în genere, nu doreau să le obţină, nu se aşteptau la ele. Dimpotrivă, ci aşteptau cununa martiriului, ca, prin aceasta, să dobândească asemănare cu Hristos cel crucificat. Ei nu voiau să aibă parte de cruţarea de foc, ci voiau să sfârşească martiri ca să aibă parte de înviere. Minunea se producea la unii, la alţii nu. Măreţia lor este martiriul, nu miracolele. Cei care nu cunoşteau miracolul, primeau cu extaz cununa de martiri. Şi sunt multe cazuri când, în arenă, fiarele flămânde sfârtecau credincioşi. Dar şi atunci se petrecea un miracol: în timp ce fiarele îi împresurau, ei cântau imnuri de slavă şi mulţumeau pentru nunta cerească.

Ştiinţa nu neagă calitatea de miracol.

Analizând simaţia corpului care nu arde în foc, omul modern a ajuns la nişte concluzii raţionale. Este mai rodnic pentru mântuire să accepţi ca minune asemenea situaţie. Dar nici explicaţia ştiinţifică nu micşorează calitatea acestor fenomene şi, în general, nu înlătură cu totul calitatea de miracol. Adică ceva rămâne încă neexplicat.

Iată aşadar o posibilă explicaţie în cazul imunităţii la foc. Omul iluminat, omul identificat cu corpul-duh (corpul cauzal sau dumnezeiesc) nu arde niciodată. Pentru simplul motiv că duhul nu arde niciodată în foc. Aceasta e de altfel dovada că omul are şi un duh, un corp-duh. Şi dacă omul s-ar identifica – prin credinţă – cu acel corp-duh, nu ar cunoaşte nici ardere în foc, nici degradarea prin boală.

La urmă, lui Bonifaciu i s-a tăiat capul. însoţitorii săi i-au găsit moaştele şi le-au cumpărat cu 500 de galbeni; le-au adus la Roma, unde s-a închinat o biserică pentru el.

Aglaia s-a sfinţit şi ea, prin asceză, prin rugăciune, intrând şi ea în calendar.

Ne îngăduim o referinţă metaforică pe seama numelui martiriului: din Bonifacies („faţă bună", adică om cu aparenţă bună), el a devenit Boni-fatum („soartă bună", om cu destin ales).

Relaţia credintă-sănătate

(în tra tamen tele pătin tel ui.

Arsenic Boca) îndreptarul de viaţă.

Părintele Arsenic Boca a lăsat un „îndreptar de viaţă", codificat în cinci puncte: oxigen; glico-gen; paza hormonilor; somn; concepţii de viaţă creştine.

Acest îndreptar insistă mai mult pe sănătate decât pe asceză. Părintele Arsenic e convins că „nu poţi să ai credinţă dacă nu ai sănătate". Şi invers: Cei fără credinţă sunt foarte vulncrabUi fizic şi psihic, sunt primejduiţi cu degenerarea. Părintele Arsenic vedea o concordanţă între fiziologie şi duhovnicie.

Părintele arhimandrit Tcofil Părăian ne-a detaliat aceste cinci puncte ale îndreptarului de viaţă: „Să trăieşti în mediu fizic curat, în aer curat; să observi echilibrul organic prin hrană raţională: nici prea mult, nici prea puţin; sunt boli de trai bun şi sunt boli de trai rău; dar boli de trai de mijloc nu sunt!"

Despre „somn", părintele Teofil ne detalia: „Majoritatea nevoitorilor pun accent pe priveghere, pe veghe, pe nedormire. Or părintele Arsenic pune accent pe somn, pe odihna minţii". In altă circumstanţă, părintele Teofil Părăian ne-a spus: „Dacă facem o noapte albă, facem şi-o zi neagră!

Paza endocrină.

În legătură cu păzirea vieţii hormonale şi cu disciplina sexuală, părintele Arsenic Boca întreprinde o adevărată terapie de cuplu. Veneau la el cupluri de tineri căsătoriţi, sau familişti relativ tineri, veneau cu probleme de sănătate sau cu tulburări emoţionale. Multora le recomanda perioade de abstinenţă sexuală de la trei luni la şase luni, după caz. Această abstinenţă periodică este folositoare în regenerare.

Părintele Arsenic zicea: „Omul este încâlcit cu desfrânarea". „Omul se lasă momit de plăcere şi astfel este tâlhărită energia genetică". Sau: „Oamenii au despărţit plăcerea de poruncă".

El nu era un simplu moralist sau un prohibitiv. Cuplurilor „normale" le recomanda hâtru: „Nici abuz, nici refuz". (Nici abuz din partea bărbatului, nici refuz din partea femeii, interpretau unii. Dar nu ştim.) Nu insistăm pe aceste relativizări, căci hedoniştii şi adepţii plăcerilor fac tocmai din aceasta „regula", şi nu detaliul regulii.

Insistenţa pe paza simţurilor.

Paza simţurilor are mai ales rol profilactic. Vorbind despre aceasta. Arsenic Boca are exprimări percutante, adesea şocante, ca adevărul să izbească atenţia, să lucreze la despietrirea celor împietriţi. Zice: „Hormonii sunt gloanţele instinctului. (.) Ochii, urechile, nările şi gura sunt zone erogene." (Cărarea împărăţiei, p. 241)

Dar acestea sunt şi zone reflexive, observăm. Ele reflectă viaţa şi se supun reflexiei. Ochiul este creier dezvelit de os.

Paza simţurilor, înainte de a putea fi o preocupare personală şi o purtare de grijă pentru om, este ajutată de părinţi tmpeşti sau duhovniceşti. Copiii (dar şi adulţii care rămân copii ca vârstă emoţională), „se reazimă pe mintea părinţilor".

Iar omul mamr, zicem, se reazimă pe rugăciune, adică pe mintea lui Dumnezeu, când sunt vrednici de aceasta.

Relaţia credintă-sănătate.

Acţiunea vindecătoare a părintelui Boca este însemnată. Nu făcea propriu-zis „medicină isi-hastă", îmi spune părintele Daniel, fost ucenic al părintelui Boca, în prezent duhovnicul mănăstirii Prislop. Nu făcea deci ceea ce azi ar vrea să se numească „medicină isihastă". El dădea prescripţii sigure şi eficiente, pentru viaţa duhovnicească. Dar cu urmări în vieţuirea sănătoasă.

Cerea fermitate în viaţa de cuplu. Multe cazuri ale degenerării, el le surprindea în dezordinea trăirii relaţiei de cuplu şi a atmosferei din familiile scindate.

„Familia e mai pretenţioasă decât călugăria!" zicea.

Uneori îndemnurile sale erau strict personale. Alteori aveau un caracter general. In conferinţele şi predicile sale sunt remarcabile preocupările «Ic vieţuire sănătoasă. Intre sănătate şi credinţă este o relaţie directă. Mistica se întemeiază pe adunarea harului şi pe puterile naturale şi, la rândul ei, orientează aceste puteri, cum sunt ereditatea, mediul, destinul.

„Această forţă, destinul, este şi naturală şi supranaturală, căci jumătate este de pe pământ, iar numai cealaltă jumătate este de la Dumnezeu". Ceea ce este „pe pământ" este elucidat de „cei care ştiu ce e şi cum lucrează" iar aici îi are în vedere pe marii terapeuţi sufleteşti ţi trupeşti.

Pe primul loc sunt vindecătorii sufletului. Zice: „Dumnezeu trimite vestitorii fiecărei vremi (slujitorii cei de dis-de-dimineaţă) ca să-ţi dea răgaz să te îndrepţi".

Două Iaduri şi două Raiuri.

Părintele Arsenie nu ameninţa cu iadul, ci cu fiziologia. Mai sunt şi azi preoţi care-şi sperie enoriaşii slabi de înger: îi sperie cumplit cu scenarii malefice, infernale, şi aceşti preoţi induc (în enoriaşii vulnerabili) nevroze sau sindromul de posesiune. De ce mai sunt astfel de preoţi? Reminiscenţe dintr~o pedagogie negativă, care nu ştiu câte roade a dat în Evul Mediu, dar azi în mod cert este un atavism şi un semn de retardare.

Spuneam, părintele Arsenie nu ameninţa cu iadul. Nu „răsplătea" cu raiul, ci cu perspectiva sănătăţii perfecte şi cu regenerarea puterilor. Veneau la el oameni de 30-40 de ani, cu sănătatea şubredă, şi el îi punea pe picioare. Cu dubla sa acţiune: fiziologică şi duhovnicească.

În cartea sa Cărarea împărăţiei el scrie: „Bărbatul e poligam din fire (.) Solomon avea 1000 de femei – însă i-au plătit bine – că l-au smintit la minte, încât s-a lepădat de Dumnezeu (Regi 11: 3-4)."

El face distincţie între „iadul teologic" şi alt iad: mai familiar, mai concret: „Iadul viepi mizerabile", „convoiul mizeriei asupra căreia desfigurarea şi degenerarea se întind ca o pereche de gheare, trăgând pe cine prind într-o enormă gloată de chinuiţi şi dosădiţi ai sorţii." {Cărarea împărăţiei).

Tot aşa, există doua Raiuri. Unul „teologic", în relaţie cu taina vieţii de apoi. Altul – raiul psihologic, să zicem aşa: raiul lăuntric al omului, raiul familiei armonioase, raiul vieţii duhovniceşti aici şi acum.

Credinţa şi sănătatea.

Concepţii de viaţă creştine – iată un aspect esenţial pentru sănătatea fizică şi psihică, pentru regenerarea individuală şi, poate, naţională.

„Ateismul este o aKenaţie mentală", spunea părintele Arsenie. Din fericire, lumea n-a căzut de tot în ateism; în străfundul său, omul este religios. Dar poate omul modern să-şi păstreze credinţa? Cum poate să-L mai „vadă" omul modern pe Dumnezeu, după toate furtunile raţionaliste şi scientiste?

Sunt două căi de a-L percepe pe Dumnezeu: calea „pozitivă", a Proniei; şi calea „negativă", a Judecăţii. Asceţii, monahii, dar şi mirenii râvni-tori şi dăruiţi, îl percep pe calea Proniei. Dar asta e foarte rar în veacul nostru. Intelectualii, chiar cei cu minte deschisă, îl pot percepe pe calea negativă, a „Judecăţii"; adică nu prin „convorbire" cu El, ci prin atributele Sale, prin Legea Sa, prin Voia Sa.

Arsenic Boca şi psihanaliza „Caut rădăcinile durerii", spune părintele Arsenic Boca. Le caută în familia pacientului, în trecutul său, în abisalul său.

Un capitol din volumul Cărarea împărăţiei se intitulează Un fel de psihanalii^ i^. 254).

Nu este o referinţă întâmplătoare, ci realmente părintele Arsenic Boca face psihanaliza unui caz: ateul. Coboară în abisalul acestuia să descopere „ce furtuni bântuie acolo (.) şi de ce realitatea spiritului este inexistentă la el?"

Ajunge la constatarea că ateismul este o infirmitate, un handicap, care are şi cauze ereditare, dar şi conflictele psihice recente. Astăzi s-a cercetat dacă există o relaţie între ateism şi cUvaje' ale eului, sau blocaje venind din perioada embrionară şi din conflicte din prima copilărie.

Conflictele din familiile dizarmonice, certuri sau violenţe, se răsfrâng dramatic asupra fătului, de când începe procesul cerebrogenezei.

Părintele Arsenic Boca zice: „Cuprinsul credinţei se învaţă. înclinarea de a învăţa sau nu – se dobândeşte. înclinarea sufletului este către obârşia şa!" Este astfel semnalată o premisă terapeutică: remedierea stă în posibila sporire a coeficientului de spiritualitate.

Anima naturaliter christiana ( = Sufletul este în mod natural creştin). Doar că sufletul se interferează cu trupul care, dacă este năruit de conflicte ce „zac în străfunduri", îi tulbură exprimarea.

Mistica în relaţie cu: ereditate, mediu, destin.

Părintele Arsenic Boca arc mereu în vedere, ca misiune mistică: însănătoşirea individului, a familiei, a naţiei. O face ca un terapeut, pornind

de la natural spre suprafiresc. Ascetul taumaturg, ascetul vindecător este o tradiţie importantă în istoria salvării.

Fraza biblică „Acesta e glasul de dimineaţă al vremii ce va să vină" este interpretată de părintele Arsenic astfel: „Trebuie înţeles că aceasta este o misiune mistică spre puterile naturale".

Experienţa mistică – pătrunderea tainei mântuirii prin comuniunea cu Dumnezeu – e privită în relaţie cu cele trei puteri naturale: ereditate, mediu, destin: „Destinul, după concepţia creştină, vine mai mult de la divinitate". Dar: „Se poate interveni şi în puternica forţă a destinului", căci o componentă a lui este din lumea aceasta.

„Ori de câte ori, ca duhovnic, auzim că copilul e neputincios, tot de atâtea oii ne lovim de ereditate, de influenţa mediului. Şi dacă mergem şi mai la rădăcina lucrurilor, la destin, copilul ispăşeşte vina părinţilor. De multe ori trebuie s-o ispăşească şi pe a strămoşilor. Se poate însă interveni şi în ereditate, şi chiar în zona divină a destinului nostru care covârşeşte pe pământeni".

Referinţe bibliografice.


Arsenic Boca, ieromonah: Cărarea împărăţiei, ediţie de Preot Prof. Simeon Todoran şi Monahia Zamfira Constantinescu, Edit. Episcopia Arad, 1995.

Părintele Arsenie Boca: Cuvinte vii. Ediţie de Daniil Stoenescu, episcop de Vârşeţ şi Monahia Zamfira Constantinescu, Deva, 2006.

Părintele Arsenie Boca: Rostul încercărilor. Ediţie de Arhim. Serafim Popescu, Edit. Credinţa strămoşească, 2004.

Părintele Arsenie Boca: Mărgăritare duhovniceşti. Ediţie de Arhim. Serafim Popescu, Edit. Credinţa strămoşească, 2004.

Părintele Arsenie Boca: Despre îndumner^eirea omului prin har. Ediţie de Arhim. Serafim Popescu, 2005.

* Părintele Arsenie Boca, mare îndrumător de suflete din secolul XX, cu o prefaţă de Arhim. Teofil Părăian. Ediţie alcătuită de Ioan Gânscă, Edit. Teognost, Cluj-Napoca, 2002.


Vindecări miraculoasa'

Cheia vindecărilor: trăirea în duh.

Pe Sf. Munte Athos vom auzi adesea că s-au săvârşit minuni. S-ar putea zică că, acolo, miracolul este fapt cotidian.

Sunt ajutoare cereşti sau minuni săvârşite prin evlavie şi prin icoana Maicii Domnului: însănătoşiri, salvarea unei obşti, daruri neaşteptate, schimbarea vieţii.

Alte ajutoare minunate vin dinspre relicve sfinte, locuri consacrate, sau dinspre asceţi sporiţi.

De.ce pe Sfântul Munte se petrec miracole mai mult decât oriunde?

Iată de ce. Pentru că ei, cei de acolo, trăiesc în Duh, şi nu în trup. Asceţii mari de pe Munte, nevoitorii, fie 4a obşte, fie la pustie, trăiesc în Duh. Chiar şi pelerinii, călătorii care vin acolo cunosc şi ei trăirea în Duh. Fj vin pentru o perioadă limitată. Dar şi în acest interval limitat, ei cunosc influenţa puternică a mediului athonit şi, măcar pe timpul acela, ei trăiesc în duh, nu în

trup. Unii dintre aceşti călători vor prelungi starea de trăire în duh şi după revenirea în lume.

Ce înseamnă a trăi în trup.

Sunt trei feluri de trăire: în trup, în minte şi în Duh.

A trăi în trup înseamnă a rămâne conectat la sursa păcatului. înseamnă a trăi înrobit patimilor, simţurilor. A te gândi doar la mâncare, la sex, la satisfacerea nevoilor primare; a te gândi la bani şi la funcţii; a fi dominat de ambiţii şi egoism. A trăi între griji şi plăcere.

Un mare păcat este grija. Un subtil păcat este plăcerea perversă sau satisfacerea imediată a simţurilor.

Grijile înseamnă a trăi în trup. A te identifica deci cu trupul, cu partea ta căzătoare şi vulnerabilă, în slavonă, grejnik înseamnă păcătos. Pe drept cuvânt: cel copleşit de griji e un păcătos.

O persoană obiectează:

— Acasă ne năpădesc grijile gospodăriei, grijile bucătăriei. înseamnă că noi, gospodinele, facem păcate că stăm în bucătărie?

Răspunsul: Treburile gospodăriei sunt slujiri, nu griji. Bucătăria este slujire, nu grijă. Transformă mintea: de la mintea grijii, la mintea slujirii. Slujirea înseamnă: muncă dezinteresată de a obţine profit personal imediat; cu simţul dăruirii, cu drag şi fără bombăneală.

Parabola „Marta / Măria" a fost rău înţeleasă de oameni. Hristos nu dezaprobă faptul că Marta munceşte. El dezaprobă că Marta bombăneşte şi scânceşte! Hristos o găseşte exemplară pe Măria nu pentru că ar renunţa la muncă, ci pentru că mintea ei este pregătită pentru contemplaţia divinului. Că dacă înlături bombăneală şi obsesiile şi invidia – capeţi mintea slujirii, mintea limpede a bunătăţii şi a sănătăţii.

Aşa se face trecerea de la trup la Duh, şi-n mediul familial, şi-n cel profesional.

Principiul plăcerii.

Spuneam că mare păcat este grija (pentru că blochează, întunecă, îmbolnăveşte) şi cel mai subtil păcat este plăcerea, pentru că duce la stagnare, la regresic infantilă, la indiferenţă religioasă, cădere.

În psihologie, se vorbeşte de două principii care guvernează procesele mintale: principiul plăcerii (infantil) şi principiul realităţii (comportament de adaptare, de ajustare la dificultăţi). Principiul plăcerii revendică îndeplinirea imediată a unor trebuinţe; iar când acestea nu pot fi împlinite, omul scânceşte, înjură, bombăneşte, urlă; sau, în alte cazuri, el cade în reverie, vise compensatorii, ascundere în boală.

La adult, frustrarea de plăceri se poate manifesta prin reverie şi vis, ca satisfacere iluzorie; dar şi prin revendicări vehemente, nemulţumiri şi mânie, în cazuri de dizarmonie nervoasă. Aceasta se remediază sau se corectează prin practica despătimirii (vezi şi rugăciunea lui Efrem Şirul).

Mintea mulţumirii şi a iertării.

Facem distincţie mat plăcere şi mulţumire.

Mulţumirea este o stare salvatoare: este stabilitatea emoţională.

S£ Pavel defineşte astfel condiţia înaltei evoluţii spirimale: „Rugaţi-vă neîncetat. întru toate mulţumiţi" (ITes. 5:17-l8).

Prin mulţuinire înţelegem un stadiu al minţii foarte stabil, ferit de flucmaţii afective, ferit de exaltare, pe de o parte şi de scânceală, pe de altă parte.

Mulţumirea dezvăluie un psihism calm, puternic, senin: nu se încântă când primeşte zăhărelul, nu înjură când îl frustrezi de zăhărel.

Este „mintea de viaţă lungă". Căci a mulţumi provine din cuvintele a mulţi-ani. Vezi termenul popular întrebuinţat şi de Sadoveanu: mulţănesc, adică îţi urez mulţi ani!

Iar în slavonă, „mulţumesc" se spune bogda-prosti, adică: Dumnezeu dă iertare.

Înţelegem, prin această referire la etimologie, de ce mintea mulţumirii este mintea vieţii lungi, este mintea iertării. Şi, mai ales, este mintea care face trecerea de la plăcere la realitate, de la trup la Duh.

Menţinerea treziei.

Importantă este menţinerea acestei trăiri. Căci unii primesc darul treziei în duh, o clipă, fie prin contactul cu locul sacru, fie prin puterea unui duhovnic sau maestru; dar menţinerea treziei este grea.

Pentru menţinerea în Duh sunt necesare ajutoare, asceză exterioară, context salvator. Omul este slab şi are nevoie de sprijin.

Menţinem mintea în Duh şi în trezie, prin rugăciune, prin cele 7 taine, prin simboluri religioase.

Ne amintim că symbolon înseamnă unire. Iar contrariul lui symbolon (unire) este diabolos, care înseamnă dezbinare, rupere, scindare, învrăjbire.

Symbolon este şi „Crezul" de la Niceea (simbolul credinţei); symbolon este şi o imagine care declanşează o amintire divină, un context salvator, o experienţă spirituală.

l m.

Un exemplu de simbol ajutător: Uşa. Obiect comun, cu care ne întâlnim zilnic. Pentru cel sporit în duh, uşa este nu numai un cadru drep-mnghiular de ieşire şi intrare; ci el îşi aminteşte sensul duhovnicesc, cel rostit de Hristos: „Eu sunt uşa: de va intra cineva prin Mine, se va mântui; p va intra / va ieşi, şi păşune va afla. " (loan 10:9).

O uşă desparte două spaţii: spaţiul amorf, al lumii, şi spaţiul consacrat: al casei, al bisericii, al chiliei, al trapezei.

Când deschizi o uşă, să-ţi aminteşti de aceasta, şi astfel intrările şi ieşirile vor fi sporitoare.

Şi, cum omul deschide 12000 de uşi pe an, ar avea ocazia să-şi reactualizeze planul spirimal de 12000 de ori.

Deschiderea unei uşi devine un exerciţiu spiritual Faceţi-l zilnic.

Simboluri ajutătoare.

Crucea: simbolul mântuirii.

Cartea: simbolul mărturisirii.

Lumânarea: simbolul hristic, lumina vieţii.

Icoana: simbolul întrupării divinului în istorie.

Muntele: simbolul credinţei.
Mâna: simbolul vindecării.
Piciorul: simbolul slujirii, al ascultării.
Tripticul crucea + ancora + inima simbolizează: credinţă, nădejde, dragoste.
Apa: simbolul purificării.
Pâinea şi vinul: simboluri euharisrice. Ca exprimare spirituală, rememorăm simbolul pâinii (= trup hristic) la fiecare masă.
Arborii: lisus, fericirea cerească; arborii mai simbolizează: învierea corpului (pe morminte); omul botezat faţă de cel nebotezat (copacul verde şi copacul uscat).
Florile: simbolul harurilor Sf. Duh.
Nuca: perfecţiunea omenească.
Metania: simbolul învierii omului din moartea păcatului.
Toaca: chemare şi mediere pământ-cer.
Clopotul: vocea exterioară a bisericii.
Amin: începuml şi sfârşitul.
Fireşte, înţelegem prin simbol un fapt lucrător, nu un idol. Icoana nu este idol, ci este simbolul întrupării şi elucidează taina întrupării. Simbolul este o scară: nu idolatrizezi scara, ci urci pe ea spre taine şi înţelesuri şi menţii mintea în tărie, trăieşti în duh, eşti în vestibulul miracolului.
Î: u.
Cu întrebarea te mântuieşti.
Un aforism filocalic spune: „Cel ce se mântuieşte, cu întrebarea se mân-tuieşte."
Pare simplu. Este simplu. Doar că trebuie întrebare multă şi ascultare multă.
Întrebarea înseamnă ucenicie şi strădanie. Dacă Facultatea de medicină durează şase ani, oare crede cineva că Facultatea rugăciunii minţii în inimă, Facultatea noera proseuche, durează mai puţin?
Există răspunsuri care iluminează spontan şi trecător; numai dacă urmează o asceză sistematică iluminarea se fixează în fiinţă.
Pentru cel disperat, întrebarea procură un anestezic, o pilulă de urgenţă.
Pentru ucenic, întrebarea deschide uşa cunoaşterii.
Aşadar, nu simpla întrebare care-ţi rezolvă o situaţie de moment, un impas existenţial. Ci întrebarea-şcoală, răspunsul-cale.
Paisie Aghioritul zice: „Cât timp trăieşte, omul să dea examene duhovniceşti. Corigenţi nu există."
Paradigma ascetului vindecător.
Despre cuviosul Paisie Aghioritul (1924-l994) am aflat din relatări directe, pe Sfântul Munte; dar şi din cărţile sale.
p:>"f.
Ştim că Paisie a ajutat mii de oameni. Avea daruri vindecătoare reale. Avea şi darul vindecării ignoranţei – care-i sursa boHlor. Avea cunoaştere,

adunată nu în şcoli, ci în asceză şi-n învăţătura patristică. S-a format şi s-a informat mereu.

S-a format prin practica noera proseuche. S-a informat la „doctorii" pustiei aghioritice. S-a format temeinic, cercetând bătrâni luminaţi, de la care observa practici, asculta, lua notiţe, sistematiza episoade exemplare. A lăsat scrieri adunate, până acum, în dnd volume.

A fost un monah migrator, la diverse mănăstiri, din Capadochia originilor sale, la mănăstirea Sinai şi-n mănăstirile din Grecia, mai ales pe Sf Munte.

L-a cercetat pe Teofilact, poate cel mai sporit dintre contemporanii cunoscuţi. Deşi mulţi erau încredinţaţi de sfinţenia lui Teofilact, el îşi ascundea cât putea desăvârşirea şi minurdle, care tot mai răzbăteau spre oameni. Teofilact avea extaze, dobândise căldura permanentă a corpului, levita, deşi nu-i Scea deloc plăcere să leviteze, iar darul teleportăiii îl considera chiar ispită diavolească, şi se lupta cu el.

Cuviosul Paisie l-a cercetat şi pe bătrânul care, părăsit de un ucenic doct şi trufaş, a fost slujit de un înger. Şi de aici, un prilej pentru noi să adâncim înţelesul relaţiei omului cu îngerul său.

Paisie Agjiiorutul n-a încetat niciodată să exerseze, să se informeze şi să ia notiţe, păstrân-du-şi curiozitatea vie de ucenic, chiar şi după ce el însuşi era maestru şi era căutat de sute de oameni.

Cei care apelau la el erau din aceste categorii:

— oameni cu boli psihice, cu nevroze;

— oameni cu conflicte în cuplu, cu dezastre familiale;

— oameni cu eşecuri de viaţă, rezultând din dizarmonii şi mlburări de personalitate;

— oameni cu boli incurabile, canccre.

A rezolvat multe cazuri de atimie, de stări depresive, de toxicomanie, de boli somatice. Unele din acestea sunt consemnate de biograful său, ierom. Hristodulos, altele sunt scrise doar în Cartea vieţii.

!

Cuvintele de folos ale asceţilor: însănătoşire şi îndreptare a vieţii.

Oamenii merg să ceară „cuvânt de folos" când se află în impas existenţial, la disperare, la boală, la nevoia de a-şi salva un copil sau un părinte. Dar şi din dorinţa de a-şi schimba viaţa.

În orice veac, chiar şi-n acesta, trăiesc oameni care au darul vindecării sau al îndreptării vieţii.

Un caz de vindecare prin cuvânt.

Unii asceţi rostesc cuvântul vindecător înainte ca penitentul să spună pentru ce a venit.

La Ion Ciobanu Pustnicul de la Râmeţi a venit o femeie slăbănoagă, adusă în spate de feciorul ei.

Pustnicul, de îndată ce a văzut-o i-a spus: „Pleacă de aici, femeie. Du-te şi te împacă degrabă cu vecinul pe l-ai blestemat şi l-ai osândit!"

Femeia era uluită că pustnicul ştia totul dinainte, prin clarviziune. A aflat astfel că blestemele aruncate de ea asupra vecinului s-au întors asupra

ei (cum de altfel se întorc toate blestemele) şi ea s-a îmbolnăvit, şi doctorii nu puteau face nimic.

Întâlnirea cu pustnicul a fost hotărâtoare pentru ea. Deşi pustnicul a rostit retoric acea respingere, femeia s-a cutremurat şi a avut revelaţia că a încălcat o lege universală; ea a fost răscolită de această revelaţie, a cunoscut o bruscă transformare, a iertat, a ars ura ei şi-n acel moment s-a vindecat.

Caz de dezlegare.

Venind de departe, un bărbat se apropia de coliba lui Ion Ciobanu Pustnicul. Fără să-l fi cunoscut, pustnicul i-a spus: „Copilul tău este bolnav de păcatele tale. El zace la pat, de două săptămâni, de păcatele tale."

Şi i-a numit păcatul pe care nu-l ştia nimeni.

Bărbatul a fost cutremurat de această dezvăluire.

„Cum să şterg acel păcat, părinte?" a întrebat.

„Mărturiseşte de două ori şi fa dezlegare duhovnicească".

Apoi i-a dat un canon de îndreptare. Şi pe când îi dădea dezlegarea omului, copilul său se făcea sănătos.

Psihoterapia medicală cunoaşte şi ea multe cazuri de acest fel, când vindecarea unei diza-bilităţi a unui copil presupune tratarea părinţilor, sau a unuia dintre părinţi. Vindecă-i pe părinţi şi se vor vindeca fiii.

Bătrânul Ieronim din Eghina (+1966) i-a spus unei femei care a venit să-i ceară ajutor în îndreptarea unui copil neascultător: „Ii vei prezenta lui Dumnezeu, pentru a-ţi salva fiul, genunchii tăi bătătoriţi."

Cum se îndreaptă copiii de azi.

Bătrânul Porfirie din Attica (1906-l991) le spune unor părinţi aceste sfaturi: „Nu-i forţaţi pe copii. Ceea ce doriţi să le spuneţi, spuneţi-k în rugăciune. Ceea ce ei nu ştiu să asculte cu urechile, vor primi cu harul."

I.

Aşa spunea şi bătrânul Eusebiu din satul Melissopetra (+1929): „Decât să tot vorbeşti copiilor despre Dumnezeu, mai curând vorbiţi-i lui Dumnezeu despre copiii voştri. Sufletul adolescentului trece printr-o explozie de libertate şi acceptă cu greu sfaturile. Trataţi-i pe copii ca pe nişte mânji: pune-ţi-le frâul sau slăbiţi-le frâul, după caz. Părinţii trebuie să-i iubească aşa cum sunt, şi nu pentru ceea ce ar vrea să fie sau pentru că le seamănă!"

Rolul femeilor rele.

La bătrânul Porfirie a venit un tânăr care voia să se căsătorească şi care avea temeri cu privire la firea viitoarei neveste, se temea să nu nimerească peste o femeie rea.

Bătrânul Porfirie i-a zis: „O femeie rea poate fi pentru tine ocazia de a dobândi Raiul!"

Ispita fumatului.

Siluan Athonitul s-a întâmplat să meargă în tren lângă un negustor, fumător pasionat. Acesta a aprins o ţigară şi a simţit nevoia să-şi apere apucătura, zicând că are şi unele avantaje, sau măcar iluzia lor. I-a cerut părerea lui Siluan. Acesta i-a spus: „Domnule, înainte de a vă aprinde ţigara, rugaţi-vă. Spuneţi Tatăl nostru."

Negustorul a răspuns cu mirare: „Păi nu prea merge să te rogi înainte de fumat!"

Părintele Siluan a zis: „Orice lucru care nu merge cu rugăciunea netulburată, mai bine să nu-l facem."

Pentru a evalua „ispita" fumatului vom spune că, potrivit unei recente clasificări a bolilor, intrate în vigoare în 1999, dependenţa de tutun a fost recunoscută oficial ca boală. Ea ţine şi de „păcat" în măsura în care orice tăietor al deţii este considerat un păcat.

Când cazurile de toxicomanie au ca motiv un mal sevraj din copilărie, mijloacele filocalice au succes, dar pot fi asociate cu psihoterapii clasice.

„Vindecarea" viselor „Dacă suntem chinuiţi de vise urâte, să înmulţim rugăciunea", spune arhim. Teofil Părăian.

Visele urâte reflectă impurităţi, stresuri, traume. Ele reflectă persistenţa unor conflicte psihice.

Vindecând un conflict, „vindeci" şi visul.

Rugăciunea minţii, corectarea mişcării gândirii, cumulul de emoţii pozitive sunt moduri ajutătoare. Se poate apela şi la programare sofronică, atunci când este cazul sau când specificul dizabi-lităţii o impune.

Un proces de purificare se reflectă în conţi-numl visului. Există şi vis „corector" afectiv, care reflectă, simbolic, mutaţia de după o lucrare cu sine. Toate acestea au influenţă asupra stării afective din etapa următoare.

Trezirea conştiinţei prin cifre.

O profesoară de matematică îl întreabă pe părintele Teofil Părăian cum să trezească conştiinţa elevilor, cu o materie aridă precum cea pe care o predă dânsa.

Părintele Teofil i-a spus să predea matematica aia cum arpnda Domnul HristoA.

Profesoara a fost foarte mişcată.

Iar părintele Teofil, în sinea lui, şi-a zis: „Nu ştiu eu, dacă mi-ar fi spus cineva lucrul acesta, cum aş fi pumt să mă achit de îndrumarea asta."

Remediile părintelui Cleopa.

Părintele Cleopa de la Sihăstria era căutat de multă lume pentru cuvânt de folos.

Când i se cerea secreml depăşirii unui impas emoţional, părintele Cleopa răspundea că secretul său este: „Răbdare, răbdare, răbdare!"

Răbdare înseamnă cel puţin trei lucruri;

Autocontrol;

Toleranţă la frustrare;

Nădejde („răbdare de sfânt", zice Filocalia).

O femeie îi cerea sfat despre bărbatul ei. Era beţiv şi agresiv la beţie. A venit o boală peste el, a paralizat, a zăcut un an, şi devenise cel mai virtuos om: citea toată ziua Biblia, vorbea blând, se ruga. Şi Dumnezeu l-a însănătoşit.

Iar după ce s-a făcut bine, a sărit din pat, s-a dus la crâşmă, a venit beat şi a cotonogit-o. Femeia a fugit la mama ei.

„Ce să fac? Cum să-l mânmiesc?" Părintele Cleopa i-a zis: „Mântuieşte-te tu singură. Pe acest om tu nu-l poţi mântui. Dar pe tine, da."

O mamă a întrebat: „Ce să facă fiica mea, căci are mare spaimă de întuneric şi de voci!" Părintele i-a răspuns: „Să facă semnul sfintei.

S cruci, asta să facă!" Şi a întărit rostirea, cu un gest i ferm, apăsat, impUcând toată fiinţa: semnul crucii care alungă orice frică, simbolul salvării.

Vindecarea de şovăire (Sporirea capacităţii decizionale)

Varsanufie din Gaza (+540) a fost întrebat: „Dacă mă rog lui Dumnezeu să-mi dea un răspuns la o alegere şovăielnică, cum să prind de veste că răspunsul vine? De câte ori să mă rog ca să capăt un răspuns?"

Varsanufie, numit şi „Marele Bătrân", a răspuns: „Când nu poţi întreba pe bătrân, trebuie să te rogi de trei ori pentru orice lucru. Şi, după aceasta (a treia zi) ia seama spre ce înclină inima ta măcar cât un fir de păr. Şi fă aceea. Căci este vădită înştiinţarea, şi ea se arată neîndoielnic inimii." (Filocalia, voi. XI).

Să te rogi fără obsesia de a căpăta răspuns „ca la carte", ci cu aşteptarea liniştii. Răspunsul se arată sub forma mulţumirii lăuntrice. Sau sub forma înclinaţiei de a face binele. Şi ceea ce alegi atunci trebuie să urmezi cu consecvenţă.

„Dar de unde ştiu că va urma o alegere bună?" a întrebat un tânăr.

La aceasta, părintele Stăniloaie a răspuns: „Chiar dacă în aparenţă nu se împlineşte aşa cum am cerut. Dumnezeu o împlineşte aşa cum e bine pentru noi."

Sofrologia a preluat această sugestie a lui Varsanufie. Doar că în loc de a cere de 3 ori, ea recomandă să ceri de 21 de ori, în 21 de seri la rând, în acele minute între veghe şi somn (culoarul alfa, natural). Diferenţa între 3 şi 21 arată oare diferenţa dintre puterea rugăciunii faţă de sofrologie? Sau numai semnalează eforml suplimentar de a elibera căUe spre abisal în condiţiile slăbirii credinţei la omul de azi?

Ritualuri la primirea cuvântului vindecător.

Un cuvânt de folos nu-i o simplă anecdotă sau aforism rostit „la gura chiliei".

Este un concentrat informaţional care poate avea răsunet până-n codul genetic.

Să te apropii fără prejudecăţi, fără superstiţii, cu despietrire.

Apropie-te spunând încet: „Evloghite, Pater!"

Vii să ceri cuvânt de folos pentru transformarea ta? Un ascet îţi poate spune: „Nu-ţi dau cuvânt de folos, că degeaba şi l-aş da! Că oricum tu nu-l vei ţine!"

Să fii conştient că, întrebând, „câştigi măcar smerenia", zice Varsanufie din Pustia Gaza.

Unii caută cu suferinţă, alţii cu nădejde. Chiar şi cei împietriţi cunosc brusc o deschidere luminoasă la auzul „cuvântului de folos".

Un pelerin a venit la stareţul Vasile de la Po.ana Mărului şi i-a zis: „Nu am duhovnic. Dă-mi un cuvânt de folos".

Bătrânul i-a răspuns doar atât: „Când nu ai duhovnic, să-l cauţi plângând".

I.

PARTEA a III-a.

Practici sacerdotale

0r%

Cele mai puternice rugăciuni.

Care sunt cele mai puternice rugăciuni? Sunt cele spuse din inimă şi cu lacrimi. Aşadar, contează calitatea adresării, evlavia, stăruinţa, mutarea cu mintea de la lume la Dumnezeu, mutarea de la trup la duh.

La toate rugăciunile, vei primi un răspuns. Nu există rugăciune fără răspuns. Uneori răspunsul este învăluit; alteori răspunsul nu este cel aşteptat de tine, ci acela care, în profunzime, îţi trebuieşte. Uneori răspunsul vine cu un decalaj de timp; cei slabi se descurajează, dar cei vrednici stăruie.

Putem selecta câteva rugăciuni care au un răsunet particular în fiinţa umană şi produc mai lesne lucrarea vindecătoare.

În primul loc stau: Rugăciunea Domnească şi Rugăciunea isihastă. Acestea sunt complete şi totale. Fericirile biblice sunt şi ele de bază în terapiile spirituale.

Dar pentru că omul este slab şi căzător, şi nu poate lua tot rodul acelor rugăciuni „totale", adăugăm şi altele care au salvat existenţe, au îndreptat patimi şi au adus vindecări.

E vorba de Rugăciunea Sf. Efrem Şirul, Ectenia cererilor. Molitvele Sf. Vasile cel Mare şi, mereu la mari înălţimi sufleteşti: Psalmii.

Rugăciunea isihastă, ca o practică spirituală esenţială, va fi expusă într-un volum special: Isibasmul sau mepe^ugul liniarii.

Rugăciunea isihastă este un mare dar pentru cel care caută „cum să ne purificăm, cum să ne iluminăm şi cum să ne desăvârşim" (am citat din subtidul Filocaliet).

Rugăciunea isihastă este personală, este tainică, este iniţiatică: se întemeiază pe transmiterea de la îndrumător la ucenic. Procedeul rugăciunii lui lisus poate fi cunoscut de oricine, dar cu o remarcă: lucrătorul în lume (mirean) va trebui să practice numai faza „rugăciunii lucrătoare".

Procedeul „rugăciunii minpi în inimă" se practică prin repetarea stihului isihast: „Doamne lisuse Hristoase, miluieşte-mă". Acesta este stihul cel scurt, de cinci cuvinte, şi aşa l-am preluat de pe Sf Munte Athos. Se practică însă cu folos stihul dezvoltat: „Doamne lisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul". Condiţiile concentrării, meşteşugul, asceza exterioară şi interioară, le poţi afla numai de la călăuza spirituală.

Atitudinea lăuntrică este de primă importanţă. Se realizează acel stadiu de linişte, când „tac gândurile ca să vorbească Dumnezeu".

Cei care nu au un îndrumător (duhovnicul poate fi îndrumător numai dacă ci însuşi a practicat şi dobândit această lucrare) nu vor depăşi 15-20 minute de rugăciunea minţii în inimă. Efectele sunt, la râvnitori, o stare de trezie, şi un prim stadiu de isibicr. liniştea lăuntrică, un temei de sănătate şi bunătate.

Rugăciunea Domnească întrebat ce foloase „miraculoase" i-a adus tabăra isihastă din iulie 1995, un participant tânăr şi fără ipocrizie a răspuns, în pHnă emisiune TV: „Mi-a reamintit rugăciunea Tatăl nostru!"

Tatăl nostru este cea mai puternică rugăciune creştină; este o cale de purificare şi iluminare, cum spune Filocalia.

Un bătrân spunea: Dacă vrei să ţi se ridice o piedică din cale, să spui Tatăl nostru de şapte ori.

În practica isihastă, rugăciunea împărătească se rosteşte înainte de concentrarea monologhică. Mântuitorul ne învaţă: „Iată cum trebuie să vă rugaţi: «Tatăl nostru care eşti în ceruri!»" (Matei 6:9)

Aşadar, vom zice „Tatăl nostru" la începutul meselor şi la începutul oricărei lucrări, şi la început de meditaţie isihastă.

Un isihast, atestat în Pateric, folosea ca procedeu unic numai repetarea necontenită a mgă-dunii Tatăl nostru. El începea această rugăciune seara, o spunea toată noaptea, o termina dimineaţa. In tot acest timp, el o recita mental doar o singură dată, nebăgând de seamă că a trecut noaptea. Căci, în timpul rugăciunii inimii, survine acel prei^nt liturgic, sau prezentul continuu, când mintea este eliberată de percepţia temporală convenţională.

Cum se rosteşte Tatăl nostru}

Mai întâi, vrem să înlăturăm entuziasmul unora pentru practici tehniciste sau sincretiste.

Într-un tratat de „exerciţii spirituale" (revoluţionar de altfel) se propune procedeul ritmării / sincronizării cu respiraţia, astfel: primul cuvânt e spus pe inspiraţie, al doilea pe expiraţie, al treilea pe inspiraţie şi tot aşa. Deşi autorul acestei metode a ajuns sfânt în calendare (pentru alte fapte, nu pentru acest procedeu!), metoda sa, tehnicistă şi corporală, nu a fost practicată.

Este limitativă şi recitarea medicală a rugăciunii, asociind fiecare propoziţie cu anumite glande endocrine, sau cu anumite plexuri. Acest procedeu poate fi aplicat doar în tratamente specifice, şi nu precum lucrare zilnică spirituală.

De-a dreptul zadarnic şi precar s-a vădit procedeul sincretist, de asociere a acestei rugăciuni cu concentrarea pe fiecare chakra, cu scopul activării „forţei spirituale cosmice". E un procedeu hibrid şi nefolositor.

Rugăciunea împărătească Tatăl nostru se rosteşte simplu, ţinând mintea şi inima „nedezlipite de Dumnezeu".

Părinţii din pustia sketică ne mai îndeamnă s-o rostim „din inimă şi cu lacrimi".

Este bine ca, de fiecare dată când e cazul rostirii ei, să fie spusă de două ori consecutiv. Prima dată: cursiv, dulce, cu căldură. A doua oară: la fel, dar în plus, îndreptând atenţia spre cuvintele cheie, menţinându-le mult timp în minte. Astfel practicianul iese din mecanica rostirii şi realizează o trăire mai profundă.

Care sunt cuvintele cheie? Din prima parte a rugăciunii (partea iluminatorie) acestea sunt: Tatăl, Numele, împărăţia. Voia. în partea a doua

(care e predilect „vindecătoare") cuvintele cheie sunt: Pâinea, Iartă, Ispită, Izbăveşte.

Fiecare dintre aceste cuvinte au o semnificaţie vastă şi un efect imens. S-au scris tratate întregi despre aceasta. Deşi în prealabil putem aprofunda sensurile acestor cuvinte, totuşi, în timpul rugăciunii, evităm orice teologhisire, orice comentariu filosofic sau teologic pe marginea lor, pentru a lăsa mintea să se pătrundă de adevărul divin şi pentru a obţine starea de isihia (linişte lăuntrică).

Practica celor 9 Fericiri: terapie şi iluminare „Fericirile" {din Predica de pe Munţi) propun şi prilejuiesc o terapie şi o iluminare. Ele au o parte terapeutică şi una iluminatorie.

În analogie cu Rugăciunea Domnească, ea însăşi având două părţi, fluid unite: prima parte este iluminatorie; a doua este terapeutică, vindecătoare.

Ca, de altfel, toată învăţătura Marelui Doctor Hristos, care este vindecare-iluminare-mântuire: vindecarea trupului (terapie), a minţii (iluminare), a duhului (mântuire).

Foarte didactic vorbind, zicem că: Fericirile 2-5 sunt terapeutice; Fericirile 6-9 sunt iluminatorii, în realitate, ele toate sunt un ansamblu sotcriologic.

*

Nefericirea este agitaţia minţii.

Fericirea este liniştea minţii.

Cele 9 Fericiri scot din mental germenii neliniştii, ai agitaţiei, ai frustrării, ai rumegării de gânduri. Scot din minte prejudecăţi zdrobitoare, între altele: că hulirea ar fi înjositoare, supriman-tă. Mintea, purificată de acest balast, este mintea sănătăţii.

„Fericirile" dau şi şocul iluminării.

La drept vorbind, iluminarea nu este un spectacol fosforescent: ci iluminarea este un aspect al deplinei sănătăţi.

Fericirea întâi: „Fericiţi cei săraci cu duhul că a lor este împărăţia cerurilor^'.

Şocantă, paradoxală rostire; ea are rol aparte: de a produce „încălzirea ascetică", a face corectarea firii, corectarea mişcării minţii, corectarea „agitaţiei", trecerea minpi spre un registru special de percepţie, valorizând exact ceea ce pare mai dispreţuit în om: sărăcia duhului. Valorizând la maximum „piatra" pe care meşterii o „aruncă", dar Mântuitorul face din ea „piatra unghiulară".

Este şi fericirea stării naturale: încurajare.a ei, elogiul ei. Săraci cu duhul: gradul zero al imaginaţiei, al viciului, al egoului. Starea-copil care a dobândit împărăţia. Fericirea „kenosis".

Fericirea a Il-a: „Fericiţi cei ce plânge că aceia se vor mângâia" Interiorizarea acestei „fericiri" tămăduieşte intoleranţa la frustrare.

Plânsul este un semn al nesuportării frustrărilor.

Sunt mai multe feluri de lacrimi şi de plânsuri.

Există tristeţea mortifer şi cea salutifen.

Mântuitorul se referă la cea foarte des întâlnită: a celor depăşiţi de posibilitatea de a îndura frustrările de tot felul.

Plânsul intoleranţei, al jenei, al excluderii.

Dar plânsul este valorizat ca semn care atrage mângâierea. Ca slăbiciune care cheamă un beneficiu.

Plânsul nu inferiorizează, ci valorizează.

Dar mai ales, repară frustrările. Tămăduieşte intoleranţa la frustrare, boala românilor la acest răgaz de veac.

Fericirea a III-a: „Fericiţi cei blăn^ că aceia vor moşteni pământul".

Prin aceasta se reaUzează terapia agresivităţii. Nu prin pedepsirea ei, ci prin transformarea sa în opusul ei.

Hristos nu-i „didactic", ci practic: arată ce beneficiu imens vor avea cei care vor topi agresivitatea şi se vor îmblânzi.

Hristos face o promisiune (sau o revelare) mare: Cei hlăn^ vor moşteni pământul! Omul reacţionează puternic pozitiv la sugestia moştenirii. Şi când i se conferă o moştenire atât de însemnată, mintea cunoaşte o transformare, o mutaţie: trăirea predestinării. El înţelege spontan că blândeţea este foarte rentabilă, predestinată! O încurajare teribilă, o recompensă fertilă.

Perspectiva răsplătirii blândeţii topeşte agresivitatea (inconştientă adesea).

Un psihoterapeut poate folosi această revelaţie în tratarea complexului Cain.

Am cunoscut un duhovnic care dădea canon „medical" repetarea unei „fericiri", aleasă în funcţie de lacuna morală sau temperamentală a penitentului, sau în funcţie de o dizabilitate psihică. La mulţi din saml unde păstorea le-a cerut repetarea Fericirii a II-a, asociată cu mătănii.

El indica repetarea acelei Fericiri în perioada postului, cu care o asocia.

El obţinea rezultate însemnate într-o comunitate rurală. Astăzi el are 92 de ani. Nu-şi etalează merite în „îmblânzirea" satului (care, prin anii '60, era renumit prin bătăuşii săi şi prin dispreţul general al „blândeţii", considerată o slăbiciune!).

El îmi zice: De altfel, repetarea consecventă a „fericirilor" a fost propriul meu canon, ca să nu se învârtoşeze mintea.

Fericirea a IV-a:,^ericiţi cei ce flămânî(esc şi cei ce însetează pentru 'Hate, că aceia se vor sătura". Tămăduieşte reacţia de primaritate. Deci tămăduieşte primitivismul nostru, dependenţa de biologic, cedarea la înfometare şi sete. Vom înţelege şi la propriu şi la figurat. Şi sete biologică şi sete de dreptate. Tămăduieşte nerăbdarea, tămăduieşte impulsivitatea, (căci cei însetoşaţi de dreptate pot lesne deveni impulsivi, primejduiţi). Iar când această îndemnare hristică ne spune: „Fericiţi cei însetaţi de dreptate!" reuşeşte să prevină reacţia de impulsivitate, sentimentul revoltei, al nerăbdării şi, spuneam, previne reacţia de primaritate, care este şi o trăsătură naţională.

Noi avem temperamente de primaritate. Adică, la o insultă, reacţionăm imediat; la o lovire reacţionăm imediat.

Orientalii, iată, nu reacţionează imediat. Orientalii au reacţii de secundaritate. Dacă l-ai lovit sau l-ai vexat pe un chinez, el nu reacţionează deloc, amână replica, revanşa.

Amânarea înseamnă îmbunătăţirea reacţiei. El o îmbunătăţeşte în două moduri: fie creştineşte, adică, anulând-o; fie vicleneşte, făcând-o subtilă şi atât de dureroasă, încât o păţeşti întreit. Picătura chinezească, da?

Noi, creştinii, ca să exersăm reacţia de secun-daritate, îmbunătăţim răspunsul la o vexare întorcând şi celălalt obraz. Iertând. Vindecând. Este cel mai bun răspuns.

Fericirea a V-a: „Fericiţi cei milostivi că aceia se vor milui".

Este terapia egoului, a hipertrofiei egoului.

Multe mlburări de personalitate sunt cauzate de egou hiperdezvoltat.

Cei care se suspectează de egoism, trebuie să opteze pentru Fericirea a 5-a.

Milostenie = ofrandă. Eul este simbolizat în obiecte. Câte posesiuni aduni, atâta egou hrăneşti, manifeşti. Şi invers: câte obiecte dăruieşti, atâta egou arunci, eliberezi, mântuieşri.

* Fericirea a Vl-a este din seria Fericirilor iluminării: „Fericiţi cei curaţi cu inima, căci aceia vor vedea pe Dumnezeu."

Rugăciunea minţii în inimă îţi purifică mintea de gânduri, de amintiri, de necazuri, de griji.

Purificarea creează condiţia iluminării. Nu îţi aduce prompt iluminare, ci condiţia iluminării. Ce înseamnă: „îl vor vedea pe Dumnezeu"? Vor trăi starea teoforică sau teojania, arătarea lui Dumnezeu.

Este posibilă vederea lui Dumnezeu chiar în viaţa aceasta! spune Simeon Noul Teolog.

Mulţi se îndoiesc. Stă scris că nu poţi să-L vezi pe Dumnezeu şi să mai trăieşti după aceea. Ce înseamnă asta? Asta înseamnă: 1) Fie că II vezi pe Dumnezeu doar în clipa finală a morţii, dacă ai trăit la mari înălţimi sufleteşti; 2) Alt sens: dacă L-ai văzut pe Dumnezeu, nu mai poţi supravieţui lumescului. Devii altceva, devii altcineva. Nu mai eşti din lumea aceasta.

Simeon Noul Teolog zice că poţi să-L vezi în condiţii cu toml şi cu toml excepţionale pe Dumnezeu în timpul vieţii.

Unii „văzători" spun că au avut parte de arătări divine. Este mai curând vorba de medierea prin „mesageri" care sunt îngerii. Anghelos înseamnă veste. Adică Dumnezeu se vesteşte -îşi vesteşte un aspect al voii sale printr-un anghelos, printr-un vestitor, care desigur, nu este umanoid, nu seamănă cu un omuleţ.

Este o vestire atât de puternică încât poate avea concreteţe luminoasă.

O să revenim altă dată la relaţia dintre viziune şi „informaponal" divin.

Mulţi se apropie de un informaţional special. Prin inspiraţie sau prin viziune. Câtă vreme mai ai impurităţi, „viziunea" este deformată de elaborări subiective.

Purificarea viziunii. Cum se purifică o viziune? De ce trebuie să o purificăm? Poţi să ai o viziune care este plină de elaborări subiective, de impresii subiective, de impurităţi personale, din imediat sau din depărtat, din ancestre.

O viziune, ca să ştii că este tot mai aproape de informaţionalul divin, trebuie purificată şi ştim că Antonie cel Mare spunea ucenicului său: „Azi a

venit la mine îngerul şi i-am spus să plece". Ucenicul s-a speriat şi Antonie i-a zis: „Nu te speria, să faci la fel când îngeml vine la tine: să-i spui să plece".

De ce? Dacă a fost cu adevărat îngerul, el ştie de ce l-am alungat. Dar dacă nu a fost cu adevărat, bine am făcut că l-am alungat. Şi va veni mâine încă o dată, dacă sunt într-o stare receptivă, îi spun să plece şi mâine. Şi va mai veni încă o dată. De fiecare dată când el va veni, va veni mai purificat de adaosurile tale subiective.

Purificarea viziunii se face prin înlăturarea viziunii. Pentru că în primele faze ale vieţii contemplative, viziunile au multe elaborări personale şi scenarii personale. Dar pe măsură ce le spui să plece, ele revin mai curate, până ce într-o zi, când vei avea harul şi experienţa lui Antonie, viziunile vor fi atât de curate încât poţi să speri la atingeri teoforice, aproape de informaţionalul dumnezeiesc.

Cine optează pentru Fericirea a 6-a, înseamnă că are predilecţii spre iluminare.

Fericirea a Vll-a: „Fericiţi făcătorii de pace, că aceia fiii lui Dumnes;eu se vor chema".

Este o Fericire iluminatorie.

Ce înseamnă „Făcătorii de pace?". In primul rând, ne referim la pace interioară. Cu cât veţi face mai multă pace interioară, cu atât vor veni efluvii de pace spre cetatea agitată şi suferindă, care este Bucureştiul actual, sau Europa actuală, şi care au nevoie de această pace.

Un grup care se roagă este un nucleu mor-fogenetic, adică născător de forme energetice bune. într-o stare de contemplaţie, sunteţi nişte emiţători de câmpuri morfogenetice în Bucureştiul acesta năcăjit şi agitat şi suferind. Se aşază un strop de pace în sufletele concetăţenilor noştri, chiar dacă ei nu ştiu.

Important este ca făcătorul de pace să simtă că a făcut pace în el.

loan Gură de Aur spune: „Roagă-te şi pentru altul". Pentru pacea altora. E bine să te rogi pentru altul, dar Dumnezeu nu vrea trândăvia acelui „altul". Chiar dacă te rogi pentru altul, primul beneficiu va fi al tău. Dacă acel „altul" e bolnav, neputincios, atunci îl ajuţi.

În tot cazul, când te rogi, primul efect înălţător II resimţi tu însuţi, spune loan Gură de Aur.

Această Fericire dezvăluie taina şi condiţiile înfierii divine. Vei fi înfiat de Dumnezeu Tatăl dacă vei cere înfierea cu vrednicie, cu evlaghie şi cu isihie.

Fericirile a VIII-a şi a IX-a: „Fericiţi cei prigoniţi pentru dreptate, că a lor este tmpărăfia cerurilor".

„Fericiţi veţi fii când vă vor ocări fi vă vor prigoni din pricina Mea, p vor ^ce tot cuvântul rău împotriva voastră, minfind. Bucuraţi-vă fi vă veseliţi, că plata voastră multă este în ceruri."

Dacă Fericirile VI şi VII sunt Fericirile Iluminării prin ascetă. Fericirile VIII şi IX sunt ale Iluminării prin martiriu. Prin ultima probă a sfinţirii, care este martiriul.

Căci asceza oricât de puternică ar fi, nu ne duce chiar până la identificarea cu Hristos. Numai martiriul.

A fi prigonit pentru dreptate. Se referă la martirii justiţiei terestre.

A fi prigonit pentru Hristos. înseamnă martiriu pentru justiţia divină.

Sunt cele două forme ale martiriului: cu d mic = dreptate; cu D mare = Dumnezeu. Sunt cununi ale desăvârşirii omeneşti.

În plan terapeutic, „Fericirile" pot preveni prăbuşiri personale şi pot prilejui înfloriri spontane, înflăcărări vindecătoare. Extensia emoţiilor pozitive. Iar emoţiile pozitive sunt vindecătoare.

Ştergerea surselor psihogene.

Fericirile pot rezolva aşadar probleme emoţionale, nevroze, tulburări de personaEtate (deprimare, atimie, obsesii, complex de persecuţie). Pot „recicla" afecte negative (inferioritate, devalorizare) mutând mintea în planul afectelor pozitive. Preschimbând plumbul depresiei în aurul înseninării.

Transformă psihologia de învins în psihologie de învingător, prin credinţă, prin revelarea puterii celui „slab". Corectează astfel factori afectivi implicaţi în echilibrul psiho-somatic şi-n destin.

Sunt, în întregul lor, un excelent corector al mişcărilor căzătoare, psihogene, ale minţii.

Corectarea mişcării minţii „Fericiţi cei ce plâng." Aşa sună o mare descoperire terapeutică: a da un sens pozitiv suferinţei. A da suferinţei un sens transformator. Mintea care dă sens pozitiv plânsului sau suferinţei grăbeşte vindecarea.

Tristeţea, mânia, nemulţumirea, osândirea – sunt mişcări greşite ale minţii.

Psihologia vestică le numeşte „emoţii distructive".

Psihologia orientală vorbeşte de „cele 4 otrăvuri ale minţii".

,Mânia, invidia sunt otrăvuri puternice, sunt auto-otrăviri.

Intoleranţa la frustrare (însetare, înfometare) îngustează mentalul.

Tristeţea, plânsul diminuează prezenţa persoanei în lume şi, când atinge nivelul „mortifier", produce depresie.

Non-blândeţea, osândirea semenului – sunt semne ale complexului Cain.

Puterea de şocarc, de avertizare a celor 9 Fericiri corectează asemenea mişcări patogene ale minţii.

Cum se practică „cele 9 Fericiri"? în mod curent, la creştinii practicanţi, se face în context liturgic. în mod special, se face de către psiho-terapeut care le asociază modurilor de decon-diţionare mentală. Şi care, în prima fază, se serveşte de toate 9 „Fericiri", creând condiţia trecerii de la simţuri la duh. în faza a doua, el alege spre interiorizare una din cele 9 Fericiri, în funcţie de dizabilitatea psihică individuală.

În context Hturgic, vedem că Fericirile sunt plasate în prima parte a slujbei şi purifică mintea de apăsări şi îndoieli pământene, pregătind penitentul pentru taina euharistiei.

După „teologia fericirilor", să spunem şi un cuvânt despre „fiziologia" lor.

S-a studiat chimia fericirii şi s-a constatat că corpul nostru produce şi un „drog" – se cheamă endorfmă. Un narcotic.

Aşa cum bolnavii în mare suferinţă trebuie să ia narcotice – există un stadiu când nu se poate altfel: incurabilul ia narcotice, sub supraveghere. Narcoticul ce face? Blochează calea la suferinţă.

Ei bine, trupul nostru, produce el singur un narcotic, o substanţă psihedelică. Este endorfină. Un fel de morfină subtilă şi grozavă.

Aflăm astfel că există şi narcotice „la purtător", produse de trup.

Cum, în ce condiţii trupul poate produce endorfine?

Endorfină este „molecula fericirii". Substanţă calmantă,*^ apropiată de opium, ca efecte. Acest drog uman, care prezidează chimia stării de bine, a fost descoperit în 1975. „Vărul" vegetal al endorfinei ar fi macul.

Vincent Borel, care a studiat „chimia dragostei", observa mecanismul natural al corpului: Hipotalamusul, centrala chimică a creierului, stimulat fizic (prin hormoni volatili, de pildă), sau psihic (prin memoria afectivă, din hipocamp), inundă corpul cu un val de amfetamine naturale (dopamină etc). Starea de bine se extinde, până la euforie.

Când această „uzină de amfetamine" este pusă-n mişcare de amorul fizic, corpul este solicitat tot mai mult şi după 2-3 ani survine un surmenaj amoros chimic, creierul nu mai poate elabora suficient endorfină, acea morfină umană naturală.

Fericirea care depinde de un obiect exterior este trecătoare.

Fericirea care decurge din interior, din progresie spirituală, din stabilitatea minţii – este cea care durează.

Rugăciunea minţii în inimă poate facilita ea însăşi secreţia de endorfină, mai ales în faza incipientă, în faza lucrătoare.

În practica isihastă, incidenţa cu „chimia fericirii" este secundară.

În faza „coborârea minţii în inimă", ştim că se produc efecte medicale însemnate, între altele activarea acelei „inimi" energetice, care este thjmos, glanda timus. Timus-ul este un corector energetic, implicat în sporirea imunităţii, dar şi-n acea stare numită „protimie". Protimia, sau înflăcărarea inimii, şi agalia, sau veselia duhovnicească, sunt paşi importanţi în dobândirea unei fericiri stabOe. Am făcut aceste referinţe medicale pentru că ele dau posibilitatea terapeutului să controleze mai bine intervenţia sa corectoare. Dar, după toate acestea, vom observa că practica celor 9 Fericiri are efecte spirituale care depăşesc orice altă referinţă. Ele reuşesc acea mutaţie de la simţuri la duh care, în final, au o încununare soteriologică.

Rugăciunea lui Efrem Şirul pentru despătimire.

Vindecarea de patimile cele multe se face prin „ascultare". Ascultările sau „slujirile" sunt stabilite de îndrumător sau de duhovnic şi sunt atent observate în timp; ele sunt date sub formă de lucrări specifice, sub formă de canon sau penitenţă, dar mai frecvent sub formă de împlinire a unei munci pentru „tăierea voii", pentru micşorarea egoului, pentru moderarea aroganţei, pentru stimularea unei atitudini „slujitoare" faţă de semen, pentru sporirea smereniei.

În multe cazuri, împătimirea se manifestă ca psihopatie, ca nevroză, ca dizarmonie psihică. Iar despătimirea este o grea lucrare de echilibrare a personalităţii. Numai după o bună despătimire, ucenicul primeşte îngăduinţa să practice rugăciunea isihastă văzătoare.

Rugăciunea lui Efrem Şirul este folositoare pentru auto-despătimire şi întărire personală. Se citeşte zUnic, pentru conştientizarea impurităţilor, a „toxinelor" psihice şi pentru înlăturarea lor din minte, purificând mintea, sporind sănătatea psihică.

Textul rugăciunii lui Efrem Şirul „Doamne p Stăpânul vieţii mele! Duhul trândăviei, al grijii de multe, al stăpânirii peste alţii p algrăirii în desert depărtea^-l de la mine.

Iar Duhul curăţiei, al gândului smerit, al răbdării şi al dragostei dăruiepe-l mie, robului tău.

Aţa, Doamne, împărate, dăruieşte-mi să-mi văd greşalele mele şi să nu osândesc pe aproapele meu.

Că binecuvântat eşti în veci vecilor. Amin."

Osândirea ca omorâre simbolică.

Esenţa acestei rugăciuni este exprimată în fraza ultimă: să discern în mine însumi şi să nu osândesc pe aproapele meu.

„Să nu osândeşti": este o aprofundare ultimă a poruncii a şasea; Să nu ucizi.

De bine, de rău, omul civilizat a ajuns să-şi controleze tendinţa de a ucide, şi acest control i-a adus mult bine. Dar el, omul modern, n-a putut înfrâna tendinţa de a osândi, adică de a ucide cu gândul, cu vorba, cu explozii emoţionale negative, cu emiteri spontane de unde cerebrale theta, cu defăimarea, cu ocara.

De aceea spunem că osândirea semenului este o ucidere simbolică. Şi, deşi este simbolică, adică nevăzută uneori şi nesângeroasă aparent, urmările ei sunt jalnice. Mai ales pentru persoana care nu-şi controlează osândirea, căci ea va suferi tulburări afective, neuronale şi uneori somatice. Rugăciunea lui Efrem Şirul este un binevenit medicament.

Dar ea trebuie făptuită cu mintea şi cu trupul. Adică să fie precedată de mătănii şi închinări (ca lucrare a trupului) şi de multă stabilitate în timpul rostirii ei (ca lucrare a minţii, concentrare) şi mereu sentimentul că nu faci singur această lucrare, căci nu poţi reuşi de unul singur, ci o faci împreună cu Mântuitorul şi îi simţi darul. Când spui „Doamne", simte-I prezenţa, nu imaginea. Numai când ai simţit realmente că nu lucrezi singur, ci cu El, puterea ta se restabileşte, sporeşte.

Viziunea de la Colibele Arse.

La Sf. Munte Athos am căutat schitul Colibele Arse, de care este legată o întâmplare petrecută în anii '50.

A venit acolo un mirean, dorind să se călugărească. Dar mica obşte de la schit a constatat că nu-i bun de călugăr. Nu avea pic de chemare, era leneş şi fără râvnă, nu era atras de preocupări duhovniceşti. Dar a fost îngăduit să rămână la schit, să lucreze ca argat.

Într-o zi, el a auzit la slujbă cuvintele Evan-gheEei: „Nu judecaţi ca să nu fiţi judecaţi".

El şi-a zis imediat în gând: „Ticăloase, cel puţin această poruncă s-o împlineşti". El s-a ţinut mereu de această poruncă, adică nu a osândit pe nimeni, nu a invidiat pe nimeni, nu a batjocorit pe nimeni, nici cu gândul.

În apropierea morţii, el a avut o viziune: L-a văzut pe arhanghelul Mihail ţinând în mână o hârtie pe care erau scrise toate păcatele lui şi lipsea de acolo un singur păcat: cel al osândirii aproapelui! Adică avea o singură virtute; dar aceasta a atârnat greu, căci se zice: dacă nu ai osândit, nu vei fi nici tu osândit la judecata finală. Deci vei fi mântuit! Şi arhanghelul Mihail a rupt hârtia cu păcate, omul scăpând de osânda veşnică, primind salvarea.

Bătrânii de la Athos au confirmat această viziune, ca vaEdă şi venită de la Dumnezeu, şi întâmplarea a fost trecută în Pateric, de unde am aflat-o noi.

O împlinire trage pe alta.

Cultivarea consecventă a unei singure puteri (virtuţi) atrage după sine o suită de alte virtuţi, eliberarea. De aceea spuneam, este important să repetăm mai des ultima frază a rugăciunii lui Efrem Şirul: „Dăruieşte-mi, Doamne, să-mi văd greşalele mele şi să nu osândesc pe aproapele meu".

Dacă pi mintea nedezlipită de această propoziţie şi o repeţi zilnic interiorizând-o, ai creat premisa eliberării.

Premisa eliberării este: discernământul şi expulzarea trufiei. Discernământul: vederea greşelilor tale, ca snierire, dar şi ca întărire: greşelile tale, nu ale „adversarului", sunt sursa conflictelor, eşecurilor, bolilor.

Migrenele, cefaleea: opriri de la păcat.

Doctorul S. N. Lazarev povesteşte că o femeie a venit la el cu mari dureri de cap. Doctorul i-a observat starea şi i-a spus: „V-aţi supărat crunt pe soţ, aseară în jurul orei 7". Femeia a confirmat uimită: „Da, l-am ocărât". Doctorul i-a explicat că ocara (nimicire simbolică a semenului) încalcă o lege divină. Iar migrena a apărut, nu ca s-o pedepsească, ci ca s-o oprească de la sudalmă. Restabilind legea iubirii, prin iertare, recapeţi sănătatea.

Aşadar, osândirea semenului se plăteşte şi pe Pământ, aici şi acum. Sunt două trepte de gravitate ale acestui rău: a) robia minţii; b) scindarea minţii.

„Nu fi robul supărării", zicea un ascet. Supărarea este robie, adică blocaj energetic, îngustarea minţii. Doctorul Lazarev tratează o cefalee, aju-tându~l pe om să-şi mute gândul de la ură la pace, sădindu-i un gând pozitiv.

„Scindarea" personalităţii, adică schizoidia, arată că mânia şi ura persistă şi se fixează în caracter.

Cele patru robiri şi cele patru dezrobiri.

Rugăciunea lui Efrem Şirul este o recapitulare a tabloului „legărilor". Este utilă această reamintire, ca întărire a supraeului.

Cele patru legări sau patimi sunt: 1) Trândăvia, adică absenţa preocupării de mântuire, inerţia mentală, akedia, întunecarea rugăciunii. 2) Grijile, adică păcatul, adică rumegarea de gânduri rele, răspândirea minţii, angoasa. 3) Patima stăpânirii peste alţii, legată de hipertrofia egoului,

paranoia, infantilism, autoritarism, posesivitate, gelozie, suspiciune. 4) Patima grăirii în desert.

Paragraful următor al rugăciunii lui Efrem Şirul, prin evocarea celor patru virtuţi esenţiale, prilejuieşte programarea minţii cu trăsături profund pozitive: 1) duhul curăţiei; 2) gândul smerit; 3) răbdare; 4) dragostea „agapică". Observăm că sunt reluate, cu alte cuvinte, patru din cele 9 Fericiri.

Cum se practică rugăciunea despătimiiii?

Cu trupul şi cu mintea. Osteneşte-ţi trupul şi va seca trufia. înainte de a repeta rugăciunea, se bat 3 mătănii. După fiecare frază, se bat câte 3 mătănii. Şi se încheie cu 3 mătănii.

Asceza trupului are două aspecte: unul dinamic, altul static: metania şi stabilitatea perfectă. Păstrarea stabilităţii este o lucrare corporală mai grea decât muncirea.

Tendinţele agresive sau patimile sexuale se domolesc, când este cazul, prin sute de mătănii. In acest timp, se practică un regim alimentar vegetarian şi postul supravegheat. „Seacă stomacul şi mor patimile" zicea Petru cel Mic Atonitul (+ 1958).

Atitudinea mentală, pe timpul practicii: să simţi că nu poţi reuşi prin tine singur, ci cu ajutorul lui Hristos. Când zici „Doamne şi stăpânul vieţii mele", să-l simţi prezenţa vie, cum Vi lucrează în tine.

„Dăruieşte-mi" se repetă de 3 oii în texml rugăciunii. Asta înseamnă că xxi lucrezi ca să rodească DARUL. Căci, la urmă, despătimirea şi minunea sunt daruri, iar lucrul tău consecvent este doar pregătirea darului.

Dispare orice gând de vietimizare şi de auto-compărimire. Complexul persecuţiei şi al victimei arată că tu osândeşti semenul, îl simţi agresiv, persecutor. Simte mai ales că tu eşti micşorat de patimi, gata pentru despătimire.

Rugăciunea lui Efrem se practică mai ales în crize afective, în şocuri emoţionale. O vor practica şi cei care mai luptă cu patimile lor. în perioada de criză, ea poate fi făcută de 9 ori pe zi. După ce furtuna emoţională a trecut, după ce nestăpânirea pătimaşă a fost învinsă, după ce starea sufletească se aşază în senin, rugăciunea lui Efrem se face de două ori pe zi, ca o profilaxie spirituală.

Molitvele Sfântului Vasile cel Mare.

Exorcizări publice şi private.

La 1 Ianuarie, în bisericile creştine, după liturghie, se citesc Molitve/e (sau Exorcismek) Iui X'asile cel Mare. Astfel că, de Anul Nou, oamenii au şansa să afle şi conţinutul, şi puterea Exorcis-melor teologice de bază. Toţi pot să beneficieze de cea mai eficientă „dezlegare" şi alungare a răului din om şi ardere a impurităţilor adunate un an de zile.

Cine este invitat cu precădere să asiste la slujbele în care se citesc exorcisme? Ele, cxorcis-mele, îi ajută întâi pe cei cu un dezechilibru psihic; dar ele fac bine şi-n cazul unor boli somatice care au origine psihică.

Aşadar, la 1 Ianuarie, se citesc rugăciunile alungării răului pentru toţi creştinii. Ele se citesc public pentru că „orice om este virtual bolnav şi

muritor", el este supus căderii, iar curăţirea sau dezlegarea ciclică îl menţin sub binecuvântare şi protecţie divină.

Exorcismeie anuale se asociază benefic cu dezlegările pe care le dau duhovnicii la spovedanie şi împărtăşanie.

Molitvele lui Vasile cel Mare sunt tainice. Nu reproducem aici textele celor trei rugăciuni; ele se află în Molitvelnice, dar citirea personală nu este aă. Ele se citesc de preoţi special rânduiţi, sau ierarhi, în context special. Nu trebuie citite prea des, pentru ca efectul lor percutant să nu se tocească. (La fel cum tehnicile proiective, în psihoterapie, nu trebuie aplicate prea des aceleiaşi persoane.) De aceea, ele se citesc public doar o dată pe an; ca o eliberare de posibila acumulare inconştientă a răului. La unele biserici se citesc săptămânal, după Sfântul Maslu. Această practică este dezavuată. La mănăstirile unde se fac exorcizări, ele se citesc când este cazul.

În cele ce urmează, dăm câteva explicaţii privind acţiunea de purificare şi vindecare.

Molitvele sau exorcismele Sfântului Vasile sunt un ansamblu de trei rugăciuni. Ele au o succesiune terapeutică şi sfinţitoare foarte precisă.

Prima molitvă: Denunţarea tăietorilor vieţii.

Citirea primei rugăciuni, de către preot, pregăteşte terenul minţii pentru alungarea răului. Despietreşte inima şi activea2ă străfundul religios al omului. Zdruncină legătura diavolească, prin memoria divinului din om.

În timpul rugăciunii sunt denunţaţi „tăietorii vieţii", sunt denunţate forţele răului care alungă pe Dumnezeu din om.

Cine alungă pe Dumnezeu din om? Cine „taie" viaţa? Iată; neascultarea sau răzvrătirea lu-ciferică, lenea, plictisul, alcoolul, drogurile, lăcomia, dorinţa de putere, dorinţa de a mânui forţele răului (magia).

Tăietorii vieţii şi „legătorii" sunt zdrobiţi prin puterea rugăciunii.

A doua molitvă: Desfacerea legăturii sau „alungările"

A doua rugăciune rupe legătura malefică sau vicioasă, desface blocarea hipnotică (sau autohip-notică, la superstiţioşi). Ruperea legăturii se face prin repetarea poruncii de alungare, în numele lui Hristos.

Aceasta este partea cu „blestemele".

Este bine să ştim că Vasile cel Mare n-a folosit niciodată, în aceste molitve, termenul „blestem" {„katara", în greceşte). El a folosit termenul grecesc exorkiso se, adică „te alung pe tine". Formula sa completă este: „Te alung pe tine, mai marele răului şi al hulei". In româneşte, s-a tradus termenul „te blestem" pentru a impresiona şi şoca imaginaţia penitentului, ca eliberarea să fie mai eficientă.

Vasile cel Mare mai foloseşte formula „să te certe Domnul" sau „te cert cu puterea Domnului": aceasta este o formulă clasică de protecţie psihică şi alungare a răului.

A treia molitvă: Umplerea „golului de posesiune"

A treia parte din Molitvele lui Vasile cel Mare prilejuieşte umplerea golului rămas după alungarea răului (golul de posesiune). Căci mintea curăţită poate fi inundată rapid de răul alungat. De aceea, ea trebuie umplută cu „păzitorii vieţii", cu numele lui Hristos, cu reinstalarea prezenţei lui

Dumnezeu în minte. A treia rugăciune întăreşte biruinţa alungării răului şi preamăreşte curăţenia şi viaţa.

Oamenii care participă îşi rostesc numele. Fiecare îşi rosteşte numele său, cu voce tare sau în gând; căci, deşi rugăciunea este publică, fiecare dintre cei ce participă se dezleagă personal şi se reîntoarce la Hristos personal.

Salvarea este personală, chiar dacă prăbuşirea poate fi colectivă.

Psalmii şi vindecarea.

Zece Psalmi cu efecte terapeutice particulare.

S-a constatat că citirea consecventă a unor texte biblice îmbunătăţeşte climatul psihic, făcân-du-l favorabil restabilirii sănătăţii. Am auzit despre medici care şi-au selectat un „repertoriu" de texte biblice, pe care le rostesc atât pentm spiritualizarea actului medical clasic, cât şi ca terapie autonomă. De exemplu, ştiu că un medic foloseşte sistematic Psalmul 22 (23) pentru echilibrare endocrină. Lectura Psalmilor se recomandă şi în profilaxia degenerăi,u Iată motive pentru care propunem să se facă o corelaţie între Psalmi şi vindecare.

Un Psalm care a fost selectat pentru o trebuinţă psiho-somatică va fi citit, ce! puţin în şapte zile la rând, fie de către terapeut (care cunoaşte modul adecvat de citire sau de asociere cu practica sa medicală), fie de pacient sau de penitent însuşi. Citirea lui se face într-o stare de destindere, de linişte lăuntrică, cu uitare de sine, trăind profund fiecare cuvânt al Psalmului.

Din cei 150 de Psalmi, am ales 10 ca prioritari în împrospătarea forţelor şi refacerea sănătăţii. Pe aceştia i-am împărţit în patru categorii:

1. Psalmi care se citesc în caz de boală, poticnire, stres, depresie anagapică, dizarmonie;

2. Psalmii profilaxiei, sau păstrătorii vieţii;

3. Psalmii penitenţei, sau ai purificării;

4. Psalmii perfecţiunii, pentru cei care, după însănătoşire, caută iluminarea.

I. Psalmii însănătoşirii: 22 şi 102

Psalmul 22 (în unele Biblii, este numerotat ca Psalmul 23) începe cu versetul: „Domnul mă paşte şi nimic nu-mi va lipsi" („Domnul este păstorul meu"). Se citeşte pentru orice fel de „poticnire" maladivă, psihică sau somatică. Este un Psalm al însănătoşirii dinspre spirit spre trup. Puterea lui constă nu doar în sugestie, ci în activarea arhetipului Tatălui protector şi dătător de viaţă. Tatăl care biruieşte „valea umbrei morţii" stimulând resursele vieţii, neutralizând potrivnicii sau tăietorii vieţii. „Toiagul Tău şi varga Ta, acestea m-au mângâiat.": lovirea sorpi este resimţită ca operaţie psihică de întărire.

Psalmul acesta este construit în întregime pe arhetipul renaşterii şi pe simbolul salvării: începând cu salvarea fizică (hrana, apa), continuând cu cea energetică („. Sufletul meu l-a întors") şi terminând cu cea pontificală („ca să locuiesc în casa Domnului."). Efectul medical şi atitudinea mentală imunogenă decurg din identificarea cu realitatea Duhului.

Psalmul 102 (103) care începe cu „Binecuvântează, suflete al meu, pe Domnul.". Acesta conţine sugestii puternice, care creează un bine mental – condiţia restabilirii sănătăpi. Pacientul e întărit în redescoperirea legii revelate. Este prin excelenţă un psalm al regenerării, al întineririi.

II. Psalmii profilactici: 6 şi 38

Psalmul 6, care începe cu „Doamne, nu cu mânia Ta să mă mustri pe mine, nici cu urgia Ta să mă cerţi.". Este un Psalm care evidenţiază relaţia între păcat şi boală. Eroarea, contrazicerea legii, păcatul, au ca urmare o îmbolnăvire somatică sau psihică. Boala psihică apare mai întâi ca o îngustare a minţii, alteori ca o tulburare de personalitate, ca o scindare sau o dizarmonie. Psalmul 6 nu lasă păcatul să se încuibeze până ajunge boală, ci-l stopează.

Trebuie spus că boala nu e o pedeapsă pentru păcat, ci o oprire de la păcat. Nu concepem un Dumnezeu pedepsitor. El a plantat în om, în fiecare celulă a corpului omenesc, legea Sa. Când legea este încălcată sau contrazisă, se manifestă durerea şi boala – nu întru pedeapsă, însă, ci întru restabilirea legii.

Psalmul 38 (39) care începe cu „Zis-am: Păzi-voi căile mele, ca să nu păcătuiesc eu cu limba mea." („Zis-am; Voi veghea asupra căilor mele."). Este un Psalm care ne îndeamnă la luarea de cunoştinţă a condiţiei noastre de trecători, de pelerini pe acest pământ. Amintirea morţii nu naşte tristeţe, ci o valorizare corectă a vieţii. Este aici conţinut şi mesajul din Ecleziast: Toate sunt zadarnice, numai poruncile lui Dumnezeu dau sens în acest univers.

În alt Psalm găsim o idee care ar părea şocantă prin paradoxul ei: „minciună sunt fiii oamenilor", ca o traumă de trezire spre Duh, spre salvare spirituală.

III. Psalmii penitentei sau ai purificării: 21, 31, 50,141 însănătoşirea presupune două etape; arderea negarivităpi ancestrale sau achiziţionate şi restabilirea comuniunii cu armonia divină.

Psalmul 21 (22), care începe cu „Dumnezeul meu. Dumnezeul meu, ia aminte la mine, pentru ce m-ai părăsit?" („Dumnezeule, Dumnezeule! Pentru ce m-ai părăsit.") Ştim că lisus, pe cruce, făcea rugăciunea Sa, rostind chiar acest Psalm: „Eli, Eli! Lama sabahtani?" (Mat. 27: 46). Nu-i vorba, deci, de o poticnire sau o deznădejde a Sa, ci de penitenţă pentru neamul omenesc. lisus rosteşte acest Psalm, căci în acel moment El îi împlineşte profeţia; în acest Psakn se spune: „. Străpuns-au mâinile mele şi picioarele mele (.) şi pentru cămaşa mea au aruncat sorţi". Penitenţa Lui arde păcatul lumii. Citind acest Psalm, reactualizăm penitenţa lui Hristos însuşi.

Psalmul 31 (32). „Fericiţi cărora s-au iertat fărădelegile şi cărora s-au acoperit păcatele. Fericit bărbatul, căruia nu-i va socoti Domnul păcatul, nici nu este în gura lui vicleşug." („Ferice de cel cu ftrădelegea iertată şi de cel cu păcaml acoperit. Ferice de omul căruia nu-i ţine în seamă Domnul nelegiuirea! Ferice de omul căruia Domnul nu-i socoteşte greşala")

Este un Psabn cu putere de întărire. Apare însă întrebarea: există oare greşeli care nu sunt „socotite"? Greşeli pentru care nu plăteşti prin boală sau

moarte? Există greşeli pe care Dumnezeu le-ar trece cu vederea? Răspunsul, (afirmativ), rezultă şi din acest psalm, dar şi din observarea unei cazuistici a penitenţei universale, însoţit însă de următoarea explicaţie: prin greşeală, te micşorezi. Poţi trăi şi micşorat, suportând însă toate inconvenientele micşorării tale: marginalizare, mediocritate. Poţi trăi micşorat şi sănătos (!), cu condiţia să nu ieşi de sub binecuvântare, ca micşorarea să du devină nimicire.

Psalmul 50 (51). „Miluieşte-mă, Dumnezeule, după mila Ta (.) întoarce faţa Ta de la păcatele mele.". Este cel mai important Psalm al penitenţei. Uneori duhovnicii impun drept canon copierea zilnică a acestui psalm, timp de 21 de zile. El conţine şi sugestia arderii păcatului, dar şi imperativul iertării, ca ultima şansă a purificării.

Psalmul 141 (142). „Cu glasul meu către Domnul am strigat, cu glasul meu către Domnul m-am rugat." („Cu glasul meu strig către Domnul.") Este Psalmul asumării sacrificiului de sine, spre ridicare celor părăsiţi şi spre transformarea singurătăţii în şansă.

IV. Psalmii desăvârşirii: 45 şi 119. Litania Legii.

Psalmul 45 (46). „Dumnezeu este scăparea şi puterea noastră, ajutor întru necazurile ce ne împresoară." („Dumnezeu este adăpostul şi sprijinul nostru.") Este un Psalm al practicii spirituale. Adevărata sănătate nu este o problemă medicală, ci sufletească. De aici reiese şi importanţa acestui Psalm al ascezei, unde găsim scris: „Opriţi-vă şi cunoaşteţi că Eu sunt.

Dumnezeu." („Opreşte-te şi cunoaşte.") (45: 10) Unii autori filocalici (Isaia Pustnicul, de exemplu) au dezvoltat acest verset, vorbind despre cele 6 opriri ale realizării.

Psalmul 118 (119). „Fericiţi cei fără prihană în cale, care umblă în legea Domnului." („Ferice de cei fără prihană în calea lor."). Psalmul acesta îi „încununează" pe toţi ceilalţi. Este un tratat de medicină, de înţelepciune, de mistică. El reaminteşte secretul restaurării omului: interiorizarea Legii revelate; şi cauza bolilor: încălcarea legilor universale. Cele mai importante legi universale pe care le încalcă omul sunt iubirea de Dumnezeu şi iubirea de semen. Această încălcare se numeşte: agresivitate, egoism, mândrie, furie, vanitate, osândirea aproapelui şi neputinţa iertării.

Psihologia numeşte această serie de erori, structurate în caracter, „complexul Cain": tendinţa omului de a-şi elimina semenul. Această tendinţă – adesea tradusă în practică – are ca urmare şi ca avertisment o îmbolnăvire. Blestemul, blasfemia, ura, osândirea, au ca primă urmare o cefalee, o dereglare endocrină sau circulatorie, o scădere energetică. Nu ca să te pedepsească, ci ca să te oprească de la încălcarea legii universale. Psalmul 118 ne trezeşte în memorie detaliile legii, rememorarea lor continuă, întru deplina sănătate a trupului şi întru iluminarea minţii.

Nota Bene. Se înţelege că nu numai Psalmii selectaţi de noi aici, ci p toţi ceilalţi, au o energţe benefică salvării noastre. Scrierile revelate conţin coduri puternice, dar adesea enigmatice, pierdute uneori de noi, oamenii moderni Regăsirea lor cere un travaliu ascetic, de fiecare dată răsplătit.

Încheiere.

Terapie şi metanoia.

De la vindecare la transformare: două etape în tratamentele filocalice.

Am auzit pe o femeie mustrându-şi bărbatul: „Nu vrei să te schimbi. De trei ani mă străduiesc să se producă o schimbare în tine. Am tot aşteptat o schimbare de la tine. Dar tu nu te laşi!"

Ce anume înţeleg oamenii când cer partenerului să se schimbe? Ce fel de schimbare aşteaptă de la ei?

Schimbarea, în acest caz, înseamnă: remedierea radicală a unei trăsături de caracter, a unui nărav din născare sau dobândit, renunţarea la inerţii negative, la apucături. Sporirea capacităţii de empatie, de trăire pentru celălalt. Modelarea caracterială, însănătoşirea egoului.

Femeia care insista ca bărbatul ei să se schimbe ştia ce zice. Sirnţea că egoul aceluia este în suferinţă şi viaţa de cuplu este pe surpare.

Bolile egoului.

Care ar fi bolile egoului? Cea mai la vedere, şi tare supărătoare, este hipertrofia eului.

Egopatia – supraevaluarea eului la personalitatea structurată dizarmonic; egocentrism, agresivitate. Negarea altei persoane.

Mai găsim noţiuni precum: egofilie (iubirea de eu), egomanie şi egofonie – acestea având şi variante clinice. E vorba de boli ale eului care pot fi prezente în personalităţi dizarmonice de tip isteric, sau în psihoza paranoică. Aici ne vom opri însă la stadiul ne-clinic, individualism, egoism, frica de a-şi pierde privilegiile, slaba capacitate de empatie.

Orgoliul, slava deşartă – sunt denumiri filo-calice ale acestei boli. Orgoliul figurează printre cele 7 păcate capitale, dovadă că primejdia sa pentru armonia personaEtăţii a fost resimţită în toată gravitatea ei pre-clinică şi chiar clinică.

Voturile ca profilaxie.

În obştile monahiceşti, însănătoşirea egoului se practică prin „ascultări". Se ştie că neofiwl care vine din lume, are un ego contaminat de lumesc. Dar şi de eventuale complexe personale. Aşadar, regula „ascultării" este introdusă chiar între cele trei legăminte făcute la tunderea în monahism: votul sărăciei, al castităţii, al ascultării.

Instimirea celor trei legăminte decurge din faptul că natura umană este predispusă la aceste trei boli: ataşarea de obiecte; excesul legat de exprimarea instincmlui sexual şi incapacitatea interiorizării legii din cauza barajelor eului.

Aşa s-a născut înţelepciunea celor trei vomri, care redresează exact cele trei „vicii" de fond ale firii umane.

Chiar şi ataşarea de obiecte, aspect al complexului anal, este şi o boală a egoului. Iar egoul este simbolizat în obiecte.

?

{ h.

Doctoria contra boUIor egoului sunt, aşadar, cele trei legăminte monahiceşti. Şi mai ales practicarea legămintelor. Căci sunt dese cazurile când simpla „vaccinare" cu depunerea voturilor nu rezolvă problema, nu

vindecă egoul. Căci omul este căzător. Aşadar, după „vaccinare" cu cutremur, după depunerea voturilor, trebuie să urmeze şi aplicarea, „nevoinţa".

În mănăstiri, se dau „ascultări" personale, adică lucrări specifice alese de duhovnicul-tera-peut în funcţie de dominanta egorică a pacientului. Astfel că ascultarea, slujirea specifică nu este doar o prestare de munci folo.şitoare obştii, ci are darul să îndrepte „accentuările" eului.

Mai este şi „tăierea voii", adăugată ascultării. Asta înseamnă înlocuirea principiului plăcerii cu acela al realităţii.

Extensie spre mireni.

Dar ce se poate face spre lumea mireană, unde nu există beneficiul unui asemenea „tratament"?

Evident, spovedania şi împărtăşania, cu canonul de rigoare, poate extinde, în mediul mirean, modelul terapiei prin ascultări. Şi, în funcţie de relaţia duhovnic-penitent, chiar se obţin efecte de aceeaşi calitate ca în mediul care a generat modelul.

Aici trebuie căutat răspunsul la întrebarea femeii care-şi mustra bărbatul: „De trei ani aştept să te schimbi, şi m nu vrei!" Inerţiile acestuia se esplică prin beneficiile nevrotice, pe care i le aduce apatia lui. Există stagnări. convenabile! Pe care le descoperim şi-n relaţia de cuplu, şi în parlamentul ţării.

Un sceptic a spus:

Lm căsătoria lor, bărbatul speră ca femeia lui să nu se schimbe niciodată. Dar femeia speră că bărbatul se va schimba cât mai grabnic. Şi amândoi speră degeaba.

Nici Freud nu-i mai vesel când spune că obiectivul psihoterapiei este a obţine cel mult o „nevroză normală".

Dar noi vom aborda un alt aspect terapeutic: nu doar acel tratament care atenuează simptomul; ci tratamentul numit „prefacerea totală a personalităţii", redată prin simbolul anastasie.

De la terapie la metanoia.

Sunt aşadar două aspecte ale lucrării terapeutice: a) Dispariţia simptomului; b) Restructurarea personalităţii.

Primul aspect este realizabil prin ascultări, prin canon, prin psihoterapie. Toate acestea, alese şi ierarhizate în funcţie de pacient sau penitent. Duhovnicii cu har, dar şi duhovnicii care cunosc şi psihologie, sunt eficienţi. Formaţie filo-calică şi psiholo^că. E greu de întrunit această dublă formaţie? Această dublă competenţă?

Îmi amintesc că părintele Pettoniu, când l-am vizitat pe Athos, în 1997, îmi semnala două tratate de psihoterapie ale unor autori occidentali, la care el apela, căci simţea că are ce lua de acolo, şi pentru că simţea cxim se întâlnesc, la medicul spirimalizat, cunoaşterea medicală şi cea psihofilocalică.

În mediul medical bucureştean, am constatat, sunt mai eficienţi medicii care şi-au spiritualizat actul vindecător, prin sporirea propriei lor ţinute spirituale.

Aşadar, primul aspect terapeutic – dispariţia simptomului – este o etapă realizabilă prin mijloacele psihoterapiei.

Aş doilea aspect, restructurarea personalităţii, pune problema unei acţiuni de profunzime.

Taina schimbării, metanoia.

În greceşte, metanoia înseamnă chiar transformare, schimbare.

Acest cuvânt a dat numele Tainei a cincea de iniţiere creştinească; taina pocăinţei.

Pocăinţa, metanoia, este numită şi: al Il-lea botez, pentru că acmaUzează harul botezului. Este numită şi a II-a iluminare. Cei ce practică rugăciunea minţii în inimă {noera proseuchi) ştiu că prima iluminare, rezultând din această practică, este starea de hesychia, starea de linişte duhovnicească, care urmează după purificarea şi golirea minţii de orice conţinuturi, de orice „crampe mentale". Stadiul acesta se mai numeşte: „mintea Noului Adam".

A doua iluminare este dobândită prin taina metanoia.

Cuvântul iluminare apare la Sf Pavel: (Evrei, 6:4-6)

S£ Pavel zice (traduc liber): „Cei care au fost luminaţi o dată {tous apax fotisthentas) şi au gustat darul ceresc, şi s-au făcut părtaşi Duhului Sfânt (în text: ghenethendas pneu-matos agiou, devenind Duh Sfânt) şi au gustat cuvântul bun a lui Dumnezeu (Tbeou rimă) şi puterile veacului viitor {dynamis te meglontos eonos). şi dacă după aceasta totuşi au căzut, e ca şi cum l-au răstignit a doua oară pe Hristos în ei."

Pavel, aşadar, vorbeşte aici despre iluminare, şi avertizează despre păcatul pierderii acesteia, al căderii.

Petru Damaschin, ţinând cont de „împietrirea omului" (cum zice Mântuitorul), te îndeamnă: „Dacă ai căzut, ridică-te!" Şi continuă: „Totuşi, dacă voim harul cel de-al doilea al lui Dumnezeu, sau pocăinţa, aceasta poate să ne ridice iarăşi la frumuseţea străveche".

Ce înseamnă schimbare?

În esenţă, schimbarea este trecerea de la simţuri la duh. De la trăirea în simţuri la trăirea în duh.

Trecerea aceasta, sau saltul, are un aspect cutremurător la unii, şocant la alţii, profund emoţional la alţii, profund eliberator în cele din urmă. Este resimţit cu nuanţe diferite, în funcţie de temperament, de capacitatea de trăire, de progresia spirituală. Şi este o înnoire, o prefacere bună, o naştere din nou. Se mai zice „înviere din moartea păcatului". Este lucrarea esenţială pe care o poate dobândi omul pe acest pământ: trecerea de la stadiul rudimentar, trăitul în trup / simţuri, de la omul care se identifică cu soma (fizicul, corpul grosier), cu foamea, cu setea, cu glasul instinctelor; la omul metanoic, care se va identifica de-acum cu „corpul pneumatikon" (corpul duh), cum îl numeşte Sf. Pavel. Această trecere de la simţuri la Duh este mai mult decât vindecare; căci însănătoşeşte nu numai corpul, nu numai în secol, ci şi-n veşnicia de care omul poate avea parte.

Referinţe bibliografice.

Sfântul loan Casian, Scrieri alese. A^ei^ăminte mănăstireşti şi Convorbiri duhovniceşti, traducere de Vasile Cojo-caru şi David Popescu, Editura Institutului Biblic, 1990.

Paul Evodochimov, Vârstele ineţii spirituale, traducere de Pr. Prof. Ion Buga, Editura Asociaţiei Chris-tiana, 1993.

Pr. Prof. Dr. Ion Bria, Dicţionar de teologie ortodoxă. Editura Institutului Biblic, 1981.

* * * Vieţile, povăţuirile şi testamentele sfinţilor stareţi GHEORGHE şi CAUNIC de la Cem'ica. Monumentele spiritualităţii cernicane, 1. Ediţie de arhim. Clement Popescu şi diac. loan I. Ică jr. Editura Deisis, Sibiu 1999.

Arhim. Benedict Ghiuş, Taina răscumpărării în imno-grafia ortodoxă. Editura Institutului Biblic, 1998.

Pr. Prof. Dr. Ene Branişte, Explicarea sfintelor taine de iniţiere. Editura Arhiepiscopiei Bucureştilor, 1990.

Raiul este o aşezare sufletească într-un dialog cu părintele arhimandrit Teofil Părăian, la Mănăstirea Sâmbăta de Sus, la întrebarea „ce-i raiul", acesta ne-a spus: „Noi suntem în rai printr-o aşezare sufletească. Raiul începe aicea; nu-l aşteptăm în altă parte."

Cred că este cea mai pertinentă definire a raiului. O definire a raiului care se asociază cu practica optimizării umane. Raiul este asociat cu aspiraţia de a depăşi condiţia umană căzătoare şi a dobândi condiţia divină. întrebarea este: cum o facem?

Filocalia, practica isihastă, ne răspund cum o facem: prin purificare, spre iluminare şi desăvârşire.

Premisa raiului este sănătatea psihică deplină. Nu se poate rai dacă ai nevroze. Nu se poate rai dacă eşti pradă iluziilor.

Cărarea pierdută.

Alain Foumier, la începutul secolului, a publicat o carte care în română a fost tradusă cu titlul Cărarea pierdută. Se povesteşte despre un tânăr care nimereşte într-un tărâm feeric, unde totul este prilej de încântare şi fericire. în altă zi, când revine acolo, nu mai regăseşte tărâmul acela. El a pierdut cărarea strâmtă spre tărâmul acela. Pe locul respectiv el găseşte o pădure banală, oameni banali. El a pierdut cărarea spre tărâmul de vis.

În realitate el a pierdut puritatea adolescenţei, prospeţimea receptării, acuitatea simţurilor, şi nu mai vedea „aura îngerească", ci doar corpul grosier al lumii. Cartea, excelent scrisă, apare în 1913. Straniu este sfârşitul acestui autor francez Alain Foumier. în 1914 a fost mobilizat într-un regiment de infanterie, pleacă într-o misiune de recunoaştere, de unde nu s-a mai întors. Corpul său nu a fost găsit niciodată.

Treceri spontane pe alt tărâm.

Despre treceri spontane în alt tărâm, sau pătrunderi în lumea nevăzută, treceri însoţite de stări de extaz şi de viziuni paradisiace (percepţii hipnagogice coerent structurate.') au mai scris, între alţii, Gala Galaction, preot şi scriitor mare: vezi nuvela Moara lui Călifar. A scris şi Mircea Eliade, care a găsit în spaţiul oriental variante la această temă: vezi nuvela Nopţi la Serampore.

Basmul român Tinereţe fără bătrâneţe şi viaţă fără de moarte arată că şi omul simplu, carpaticul simplu, este capabil de o teologie a timpului şi a spaţiului, în ce mă priveşte, ca scriitor, am fost atras de această temă şi, în 1973, am schiţat un roman cu tidul iniţial Grădinile secrete. Forma arhetipală a raiului este grădina.

Trecerea spontană în rai, aşa cum este prezentată în opere şi-n înţelepciunea religioasă, dezvăluie două lucruri: Că şansa aceasta ţi se dăruieşte în chip neaşteptat: adică n-o poţi obţine prin voia ta, ci prin voia Celui de Sus, într-un moment de graţie. Altă concluzie este că ar exista locuri predestinate, porţi de trecere, coline inspirate, peşteri inspirate prin care „treci dincolo". Le vom discuta pe rând.

Raiul se pierde din lăcomie.

Adam, în raiul părintesc, cunoaşte o graţie supranaturală. Dar el avea şi o interdicţie, o ascultare: să rabde, să nu mănânce din pornii opriţi. El calcă interdicţia şi pierde raiul.

Raiul a fost pierdut prin mâncare, prin lăcomie. El poate fi recâştigat prin postire, prin înfrâ-narea lăcomiei. Postul şi abstinenţa restabilesc răbdarea, măsura, curăţenia. Atât postul terapeutic, al dezintoxicării; cât şi postul religios, al iluminării. După un post de o săptămână, sănătos fiind, ai o transparenţă mentală extraordinară. O persoană din preajma mea, după un post de o săptămână (făcut cu binecuvântare), a văzut aura oamenilor.

De ce roadele unui post nu sunt definitive? De ce facem mereu post lung, de patru ori pe an? Focul trebuie întreţinut! ar fi primul răspuns. Dar adevăratul răspuns este că nu avem dorinţa destul de mare ca să fixăm rezultatul postului. Unii trec o clipă pe alt tărâm, dar nu au tăria să rămână acolo. Ei cad, dar se ridică iarăşi, căutând cărarea pierdută.

Raiul se pierde din plictis.

Riscul rutinei este mare. Capacitatea de rai se toceşte. Se instalează „nesimţirea". Unii pierd raiul din nesimţire şi împietrire. Pentru că în om este vie şi tendinţa de stagnare, de cădere, de revenire la anorganic. In categoria aceasta intră <i^ cei care, deşi au tot ce le trebuie, sunt nefericiţi. Ei nu ştiu ce le Upseşte.

Chiar un călugăr îmi spunea că, la Athos, la început era exaltat, apoi elanul şi motivaţia i-au scăzut, traiul i se părea banal. Noroc că duhovnicul i-a spus: „Trăind în rai, nu ai termen de comparaţie, nici nu sesizezi evenimentul! Rugăciunea te va împrospăta!"

Contra plictisului se luptă prin memorie. Pierderea memoriei binelui se pedepseşte. Calea este întâi pierdută, apoi uitată. Cum vom duce această luptă a memoriei? Principiul numărul unu al treziei, sau pravila cea mai înaltă a lucrătorilor în duh este: „Ţine mintea nedezlipită de Dumnezeu". Sau „remember God". Trebuie să descoperim cum comunicăm acest adevăr unor acei, tot mai numeroşi. Aceştia nu-I. au pe Dumnezeu, dar doresc Raiul! Şi pentru aceştia este valabil principiul luptei memoriei. Ai perfecţiunea dacă îţi aminteşti mereu că o ai. Pierzi raiul pentru că uiţi raiul. Pierzi perfecţiunea pentru că uiţi perfecţiunea. Rugăciunea este rememorarea divinului, memoria timpului pur.

Dialog Duhovnic-Ucenic.

Ucenicul: De ce nu pleacă de la mine patimile?

Duhovnicul: Pentru că în tine se află cauzele lor. In tine se află amanetul patimii.

Ucenicul: De ce nu pot înlătura cauza?

Duhovnicul: Pentru că tu zici „nu pot", dar în realitate nu vrei.

Raiul se pierde din nevroze.

Toţi vorbesc de despătimire. Cum să te des-pătimeşti? Ce sunt patimile?

Insistenţa pe despătimire are un caracter terapeutic. Hristos este numit „marele doctor".

Sunt reperate trei patimi: patima răutăţii, a averii, a plăcerii. Adică trei dependenţe: dependenţa de afecte, de obiecte, de lume. De aceea, se vorbeşte de trei dezlegări (sau despătimiri).

Omul „pătimaş" sau „împătimit" poate fi victima unei psihopatii, a unei nevroze. Patimile continui se manifestă ca şi psiho-patii. Patimile temporare, episodice sau frecvente, se manifestă ca şi nevroze.

Despătimirea înseamnă şi rezolvarea nevrozelor, îmbunătăţirea structurii personalităţii. Veţi zice că asta o fac psihanalistul, psihiatrul. Ei o fac numai până la un punct. Ideal ar fi ca psihana-lisml să fie dublat de un preot, şi preoml să fie dublat de un psihanalist.

Dar, mai important ar fi ca omul (pacientul, penitentul) să fie propriul său medic. Şi după ce primeşte ajutorul de la Marele Doctor Hristos, să trudească el singur la despătimirea sa.

Psihoterapie filocalică sau vindecarea celor trei conflicte mintale.

Sunt trei conflicte psihice de bază, care au raport cu ruptura dintre om şi cer:

Conflicml cu semenul, cu sacrul, cu sine. Cei 3 „S" ai dizarmoniei psihice, ai împătimirii şi ai eşecului.

K

'li, Conflictul cu semenii/ se manifestă prin mânie, invidie, gelozie, rivalitate, osândire.

Conflictul cu sacrul: se manifestă prin indiferenţă religioasă, trândăvie religioasă, hulire, blasfemie, apostazie.

Conflictul cu sine are două aspecte tragice: a) deznădejdea, la o extremă; b) aroganţa, trufia, la altă extremă. Psihoterapia filocalică numeşte cauza acestor maladii: călcarea celor două porunci revelate: iubeşte-L pe Dumnezeu; iubeşte-l pe aproapele tău. Cunoscând cauza, începi lucrarea. Cei pătimaşi să înceapă cu repetarea Rugăciunii lui Efrem Şirul. Abia după un timp, vor trece la oraţio mentis, (uza. „lucrătoare", despre care am vorbit în alt capitol.

Iadul este scindarea personalităţii.

După „cădere", relaţia dintre cer şi pământ s-a rupt. In greceşte „a rupe" se spune sch. De aici vine termenul schizo-frenie (pitren înseamnă: mintea, spiritul).

Relaţia schizofrenă cu cerul produce omul alienat.

Societăţile moderne, mai ales cele poliţieneşti, sunt societăţi schizofrenice. Ele determină omul să ascundă adevăratele sale sentimente, să se protejeze ducând o viaţă dublă, scindată: în aparenţă, de acceptare; în ascuns, de răzvrătire şi ură. De aici rezultă dizarmonia personalităţii, alungarea din rai.

În familie, între unii soţi se stabilesc relaţii schizofrenice. Suspiciunea reciprocă dintre soţi.

pânda reciprocă, incapacitatea de preţuire, certurile, ocările – produc cupluri nevrotice şi damnate, cu consecinţe dramatice şi pentru psihismul copiilor.

Înjurătura scurtează viaţa.

Am cercetat un centenar să văd ce viaţă a dus şi cum a reuşit să trăiască 98 de ani. Prima constatare notabilă: Acest om n-a înjurat niciodată. Nu şi-a osândit semenul nici prin clevetire, nici prin vehemente verbale, nici învinovăţindu-l sau acu-zându-l.

Înjurătura şi osândirea zdrenţuiesc aura, scurtează viaţa.

Păcatul osândirii este cel mai greu, pentru că el însumează şi egoism, şi invidie, şi trufie, şi complexul de castrare, şi complexul Cain (de eliminare a semenului).

Osândirea este o toxină psihică şi poate produce migrene celui care osândeşte; în timp lung, produce leziuni pe creier. în plan spiritual, survine ieşirea de sub binecuvântare şi pierderea harului şi eşecuri multiple.

Boala sau eşuarea nu sunt pedepse pentru pa-tiimă, ci opriri de la păcatul împătimirii. Căci omul singur „nu poate", şi el ia aminte doar când vede prăpastia.

Penitenţă 7 ani pentru 7 cuvinte rele.

Un ascet (loan Savaitul) odată, a rostit 7 cuvinte rele: „Of! Vai şi amar de capul lui!" (la adresa unui frate blamat). Pentru aceste 7 cuvinte, el a fost lipsit de acoperământul darului lui Dumnezeu timp de 7 ani. Şi s-a rugat 7 ani până să-l recapete la loc.

Doctorul Serghei Lazarev constată că o pacientă a sa avea migrene puternice, pentru că gândise cu trufie şi blamare despre o rudă. Doctorul a rezolvat boala punând-o pe pacientă să se roage zilnic pentru acea rudă, pacienta gândind fierbinte că acea rudă este mai bună decât ea.

În mod excepţional, dacă scapi de patima osândirii, obţii salvarea, fără alte nevoinţe: „Iată o cale de mântuire fără post, fără priveghere şi fără osteneală". Acest paradox al lui Sf. Atanasie Sinaitul se referă la cei care stau sub Har.

GLOSAR.

Agalia (gr.): Veselie duhovnicească. Una dintre calităţile omului îmbunătăţit.

Akedia (gr.): Langoare, tristeţe, Upsa bucuriei în lucrare, „tulburare fără noimă a minţii" (Sf. loan Casian), deprimare, „duhul întristării care usucă orice plăcere a sufletului" (Evagrie Ponticul). Insatisfacţia de a fi.

Amerimnia (gr.): Lipsa grijilor, lăsarea grijilor. îndemn de trecere de la cele materiale la cele duhovniceşti: „Nu vă îngrijoraţi!" {mi merimnate), în

Matei 6:25, 26, 34. „Căutaţi numai împărăţia şi toate celelalte vi se vor adăuga vouă". Matei 6:33. Noţiune de bază a ascezei şi a îmbunătăţirii, reluată de practica isihastă. Pusă în relaţie cu hesychia (isihia), adică liniştea contemplativă. loan Scărarul îi consacră două capitole, aşezând-o pe treapta 27 a Scării: „Buna râvnă a liniştii {hesychia) este lipsa grijilor {amerimnia) în toate lucrurile." (Cap. XXVII, Despre sfinţita liniştire a trupului şi a suflemlui).

Asceză (din gr. askesis): Practică, exerciţiu; nevoin-ţă; pregătire duhovnicească metodică, desprindere de patimi, disciplina trupului şi a sufletului, exerciţiu consecvent de schimbare a direcţiei vieţii de la simţuri la duh.

Ascultare: Responsabilitate, lucrare manuală sau intelectuală încredinţată de povăţuitorul duhovnicesc unui ucenic, vizând şi modelarea unei trăsături de caracter sau despătimire.

Atimie (gr. athjmiâ): Cădere psihică, lipsă de tonus afectiv, scăderea capacităţii de adaptare la mediu, indiferentism afectiv, însoţind stări depresive.

Binele: Ceea ce nu contrariază dreapta natură şi legile revelate. (Vezi capitolul „Corectarea mişcării minţii"). Valoare morală şi religioasă. Observaţie psihologică conexă: Eul este simbolizat în obiecte; Dumnezeu e simbolizat în alegeri optime. Creştinismul consideră binele un reflex al harului: „o rază arătătoare de Dumnezeu", cum spune CaKst Catafigiotul (Filocalia, voi. 8).

Blândeţe: Starea celui temperat şi iubitor. Trăsătură esenţială decurgând din echilibru şi sănătate psihică depUnă. Normalitatea mentală este tolerantă necondiţionat şi este fără răutate. „Cei blânzi vor moşteni pământul", zice Mântuitorul. Blândeţea trebuie protejată prin înţelepciune şi tact, cu care se însoţeşte: „Fiţi dar înţelepţi (în text, în gr.: _^5»M«?/=deştept, prudent, avizat) ca şerpii şi blânzi ca porumbeii" (Mt.l0:16)

Boală: Suferinţă fizică sau psihică. Alterare a stării de sănătate ca stare de echilibru organic, psihic, social. „Stigmat al neamului omenesc, sau poate o caracteristică genetică a speţei", boala psihică a provocat o atentă mirare, o cutremurare a celor ce o întâlneau (Eduard Pamfil, Doru Ogodescu – Psihot(el^. Direct legată de păcat şi de încălcarea legii revelate, boala nu este pedeapsă pentru păcat, ci oprire de la păcat.

Canon: Măsură, regulă privind rânduiala creştină, disciplină, legislaţie bisericească. Canon de pocăinţă: rugăciuni, ofrande, citiri biblice, pelerinaje; dar şi oprire temporară de la împărtăşanie. Un canon aspru este resimţit ca o penitenţă. Canonul judicios este un medicament. Sensul generos al canonului este urmarea consecventă, zilnică, a unui program spiritual, indicat de călăuza duhovnicească şi asumat cu vrednicie.

Contemplaţie (gr. theoria; lat. cotitemplatio): ^^cderea minţii. Treaptă a cunoaşterii revelatorii {theoria =vederea ne-mediană a lui Dumnezeu); cunoaştere directă a raţiunilor divine. Sf. Maxim zice că vederea minţii (contemplarea) „curăţeşte mintea care se întinde spre vederea lui Dumnezeu pe cât îi este cu putinţă".

Filocalia: 1. Dragoste de frumos duhovnicesc. 2. Culegere de texte patristice din scrierile, mărturiile, experienţele marilor asceţi; conţine pravile, metode, modele de viaţă contemplativă şi ascetică. Culegerea a fost alcătuită în sec. XVIII, de către Nicodim Aghioritul şi Macarie din Corint, pe Sfântul Munte Athos şi publicată la Veneţia în 1782, cu titlul: Filocalia părinţilorniptici. (Niptici = care practică trezvia). Antologia a fost tradusă în slavonă de Paisic de la Neamţ (cu titlul: Dobnio-iiiibie, sec. XVIII) şi în rusă de Ignatie Briancianinov (sec. XIX). Există şi o versiune în hindi (sec. XX). In limba română, există două versiuni. Ediţia completă e tradusă de părintele prof. Dumitru Stăniloaie, cu ridul: Filocalia sfintelor nevoinţe ale desăvârşirii, în 12 volume (primul publicat în 1947, la Sibiu, unde apar 4 volume; ultimul volum e publicat în 1991 Ia Bucureşti), conţinând şi note şi comentarii de mare valoare teologică.

Filocalia deschisă. Posibile adaosuri moderne la vechea Filocalie. Termenul „filocalia deschisă" a fost folosit de părintele Teofil Părăian, mare promotor contemporan al Filocaliei. Teologia occidentală consideră că epoca Filocaliei s-a încheiat odată cu sfârşitul epocii de aur a patristicii. Ortodoxia răsăriteană consideră că duhul filocalie s-a exprimat neîntrerupt până astăzi. Aşadar, filocalia nu-i doar un fenomen istoric, cu o durată revolută; ci este un fenomen viu, productiv şi-n zilele noastre. Vezi în acest sens volumul Florik^u fihcaBc, antologie de monahul Ignatie (Editura Herald, 2003).

Hesychia, isihia (gr): Tăcere, linişte, liniştire; concentrare interioară. Isihia nu este un scop în sine, ci terenul pe care se practică virtuţi precum despătimirea [t^ateiâ), trezvia sau „atenţia inimii" {nepsis) şi mutarea de la simţuri la duh (metanoid).

Isihasm (din gr. hesychia): Tradiţie ascetică, începând din secolele IV şi V, de căutare a împărăţiei cereşti înlăuntrul omului (Luca 17:21: „. Basileia tou Theou entos imon estin"). Structurată ca o mişcare de renaştere spiriwală în secolele XIII-XIV, prin introducerea metodică şi sistematică a Rugăciunii lui lisus ca procedeu de purificare a minţii, de trezvie. Nicodim Aghioritul (sec. XVIII) spune că: rugăciunea inimii aparţine tuturor, atât monahilor cât şi mirenilor.

Maslu: Taina în care cel bolnav, prin ungere cu untdelemn sfinţit şi invocarea harului Sfânmlui Duh de către preoţi, primeşte tămăduirea trupului şi iertarea sufletului (Pr. Dr. Ion Bria, 1981; C. Buceac, Liturghia, Cernăuţi 1909).

Nepsis (gr.): Sobrietate, veghe, discernământ. Paza minţii, luare-aminte. Vezi: Trezvie.

Noera proseuche (gr.). Rugăciunea minţii; vezi mai jos.

Ora tio mentis (lat). Rugăciune; jos.

nea minţii; vezi mai.

Psihoterapie: Terapia care foloseşte mijloace psihologice, cu acţiune asupra unei maladii sau asupra persoanei aflate într-o dificultate existenţială, fără intervenţie directă asupra somaticului. Intervenţia se bazează pe relaţia tcrapeut-pacient Terapeutul urmăreşte dispariţia.sau ameliorarea simptomului, decondiţionarea mecanismelor etiopatogenice, eliberarea

resurselor persoanei, dezamorsarea surselor conflictuale (Deiay, Pichot, H. Ey, Const. Gorgos).

Psihoterapie isihastă: Terapie vizând echilibrul psihic şi rezolvarea unor focare patogene, bazată pe tradiţia filocalică, pe practica isihastă şi pe vindecări sacerdotale. Foarte potrivit ar fi termenul Psihoterapie filocalică, numind materia şi resursele domeniului. Până acum, s-au folosit termeni precum: Psihoterapie ortodoxă (Mitropolit Hierotheus Vlachos) sau Terapii ortodoxe. Doctorul Dmitri Alexandrovici Andreev sugerează şi termenul: Psihiatrie ortodoxă. Aceşti termeni indică terenul confesional pe care s-au cristalizat aceste cercetări; dar sunt restrictivi, căci ar implica şi existenţa unei psihoterapii i

catolice, protestante, musulmane etc. S-au mai propus şi termeni precum „psihoteologie" sau „psihoreligie", asupra cărora se exprimă Grin-der şi Bendler, fondatorii Programării neuro-lingvistice. în spaţiul catolic apare un bun îndreptar de psihoterapie spirituală, intitulat neutru: Carta deg/i operatori sanitari (Vatican, 1994) Credem că termenul Psihoterapie filocalică, sau isihastă, circumscrie bine materia, resursele şi conţinutul acestei discipline. Este vorba nu doar de conturarea unui nou obiect, ci mai ales de spiritualizarea actului medical: pregătirea psiho-terapeuţilor pe un teren de duhovnicie.

Purificare, iluminare, desăvârşite: Cele trei principii şi stadii ale practicii filocaUce. Aceste trei cuvinte-cheie figurează în subtitlul Filocaliei. Prima etapă are şi un bogat conţinut terapeutic. Dar nu se pot trasa linii de demarcaţie fermă între aceste stadii, toate fiind implicate întâi în terapie, apoi în desăvârşire.

Rugăciunea lui lisus: „Rugăciune a minţii în timpul căreia este invocat lisus". Alte denumiri: Rugăciunea inimii; rugăciunea minţii în inimă; rugăciunea pură. Procedeu de concentrare, introspecţie şi contemplare, bazat pe repetarea unui stih isihast, In anumite condiţii (stare, loc, durată, mod, etape, precauţii), fără de care lucrarea nu se realizează. Prima condiţie este transmiterea directă, de la călăuzitor duhovnicesc la ucenic; alte condiţii sunt dezvăluite personal de călăuzitor. Există mai multe stihuri isihaste. Cel mai frecvent folosit pe Sf Munte Athos este: Kyrie lisou Hriste, eleison me (= Doamne lisuse Hristoase, miluieşte-mă.) Prima fază, numită „rugăciunea lucrătoare" (gr.

praktike) poate fi folosită în psihoterapia filocalică. A doua fază, îngăduită doar celor despăti-miţi, este „rugăciunea văzătoare".

Slujire: In sens filocalic, slujirea este lucrarea celui care nu-i preocupat de câştigul ce ar rezulta din lucrul său. Este cuvântul corector pentru „grijă". In lucrul pe care-l face în familie, în mediul profesional, în rânduieli religioase, omul îmbunătăţit nu are mintea grijilor, ci mintea slujirii: senină, mulţumită. Munca poate fi făcută ca o ofrandă, cu mulţumire frăţească, sau ca oprimă exprimare de sine. Pasul de la grijă la slujire este pasul de la biologic la spiritual, de la emoţia distructivă a roboteUi la emoţia filoca-Kcă a celui vindecat în cotidian şi de cotidian. In greceşte, slujire se zice diakonia. In plan înalt, slujirea are o destinaţie soteriologică sau de mântuire.

Sophrosyne (gr): Înfrânare, autocontrol, răbdare, înţelepciune.

Soteriologie (gr. O Jo/^/^Mântuitorul). Doctrina creştină despre mântuire.

Trezvie: Stare de luare-aminte şi de menţinere a mentalului purificat. Evitare a evenimentelor psihice, unele spectaculoase, care pot surveni în timpul contemplaţiei; refuzul fantasmelor, refuzul transei, menţinerea discernământului şi a conştiinţei extinse, clare. „Trezvia (.) izbăveşte pe om de gânduri şi cuvinte pătimaşe, de fapte rele; ea îi dăruieşte, atât cât este cu putinţă, dezlegarea tainelor dumnezeieşti şi ascunse." (Isihie Sinaitul).

SFÂRŞIT